"النسخة العربية الحصرية"

ديمون زهاريادس

MORNING MAKEOVER



صباح استثنائي كل يوم

كيف تضاعف إنتاجيتك وتفجر طاقتك
وتجعل حياتك استثنائية - كل صباح!

ترجمة : دينا المهدي

دار دوّن





مكتبة سور الازبكية
تليجرام
s://t.me/kotokha
@KOTOKHATAB

حِكَم على مَر العصور

«عندما تستيقظ صباحًا، فكِّر في كم هي ميزة ثمينة أن تكون على قيد الحياة؛ أن تتنفس، تفكِّر، تستمتع وتحب».

ماركوس أوريليوس

«قد تقاعدت، ولكن إذا كان هناك أيّ شيءٍ من شأنه أن يقتلني فهو أن أستيقظ في الصباح وأنا لا أدري ماذا سأفعل».

نيلسون مانديلا

«إذا فزت بالصباح فزت باليوم».

تيم فيرس

حياتي بدون روتين صباحي

في وقتٍ ما في حياتي لم يكن يسير صباحي على أي نظامٍ على الإطلاق. كنت قد استقَلْتُ للتوّ من وظيفتي بشركة كبرى، وبالتالي لم يكن لدي مكانٌ لأذهب إليه الساعة ٨ صباحًا، وبالتأكيد لم يكن لدي أيُّ مكانٍ يتطلب مني ارتداء أي شيءٍ أكثر من تيشيرت وشورت. استغللت هذه الحرية تمامًا؛ فقد كنت أستيقظ بدون منبه بعد الساعة العاشرة صباحًا. ثم أسترخي لفترة من الوقت لأتابع الأخبار، وأتفقد مدوّنات عشوائية، وأتناول الإفطار، ثم أستحم وأنظف أسناني، وأجمع أغراضي (اللابتوب، وزجاجة ماء، وما إلى ذلك)، ثم أتجه إلى مقهى بالقرب من منزلي، وفي بعض الأحيان كنت أغادر بيتي في الساعة الحادية عشرة صباحًا، وأوقات أخرى، في الساعة الواحدة ظهرًا.

بعبارة أخرى؛ كان صباحي مضيعة للوقت، ولم يكن لدي روتين مناسب أتبعه. والأسوأ من ذلك، أن امتدَّ تأثير هذا الروتين المتراخي إلى ما بعد ساعات الصباح، وأصبح تأثيره مضاعَفًا على بقية يومي. لو أردت أن ألخص أسلوب حياتي في كلمة واحدة ستكون «السُّبَات». فلم يكن لدي طاقة أو دافع، وكنت أشعر بالملل والقلق.

كما لك أن تتخيل، قلَّت كفاءتي إلى أدنى مستوياتها، وانسابَ الوقتُ من بين أصابعي دون أن أتحكم فيه. لم أكن جاهلًا بموضوع الروتين الصباحي، بل بالعكس، كنت أتَّبع روتينًا فعَّالًا قبل ترك عملي في الشركة؛ كنت أستيقظ في الرابعة صباحًا، أسكب لنفسي كوبًا من القهوة، وأبدأ بجمع واستعراض بيانات المبيعات من اليوم السابق. وفي حوالي الساعة ٥:٣٠ صباحًا، كنت أهرع إلى الحمَّام، ثم أرتدي ملابسي، ثم أذهب إلى ستاربكس لأكتب مقالات من الساعة ٦ صباحًا وحتى ٧:٤٥ صباحًا، ثم أتوجه إلى المكتب.

كنت أحرز تقدُّمًا استثنائيًّا بسبب روتيني الصباحي الذي يسير كعقارب الساعة. ونتيجة لذلك، كان حجم الأعمال التي أنجزتُها - الأعمال المهمَّة المكمِّلة لأهدافي- ضخمًا. وفي مرحلة ما، كان عندي مئات المواقع على الإنترنت، وكتبت كتابًا جاء على رأس قائمة الكتب الأكثر مبيعًا، كما كتبت نشرة أسبوعية قرأها آلاف المشتركين. وكنت أخصص ٥٠ إلى ٦٠ ساعة في الأسبوع لوظيفتي بالشركة.

في الحقيقة، أنا لا أبالغ لو قلت أن هناك فرقًا شاسعًا في كفاءتي وإنجازي بين الفترة التي اتبعت خلالها روتينًا صباحيًّا يوميًّا والفترة التي توقفت فيها عن ذلك؛ فقد كان أسلوب حياتي بالروتين الصباحي أفضل بلا منازع، وصباحي بدون روتين كان كارثيًّا.

واليوم اختلفت الأمور في حياتي، بعد أن تمكنت من تغيير روتيني الصباحي اليومي ليعيد لي نشاطي، ويساعدني على التركيز، ويضاعف إنتاجيتي وإنجازي. في رأيي، تلك الأمور تمهِّد الطريق ليوم عظيم وناجح.

سأشارك معك عزيزي القارئ روتيني الصباحي لاحقًا في هذا الكتاب، والأهم من ذلك، سأعرض عليك كيف يمكنك ابتكار روتين صباحي وأسلوب حياة يساعدك على تحقيق أهدافك.

قبل أن نتعمق في الحديث عن ذلك، دعونا نتحدث عن الطرق العديدة التي سيغير بها روتينك الصباحي حياتك للأفضل.

عشر طرق سيُغيِّر بها روتينُكَ الصباحي حياتَك للأفضل

> الفوائد التي ستجنيها عند اتباع روتين صباحيٍّ في حياتك اليومية، ستكون استثنائية؛ فبعض الأشخاص يكتشفون أنهم أكثر إنتاجيةً ونشاطًا طوال اليوم، على عكس آخرين يكتشفون أنهم أكثر استرخاءً وتأمُّلًا، لكن لا يزال الكثيرون يتفاجأون عندما يعرفون أن اتباع روتين صباحي هادف يجعلهم أكثر نشاطًا، وثقةً، وتركيزًا.

يكتشف معظم الناس، بعد أسبوع أو اثنين، أن فكرة الاستيقاظ مبكرًا لم تعد تُشعِرهم بالاكتئاب. بل بالعكس، أصبحوا يتطلعون إلى الاستيقاظ باكرًا؛ لأنهم يعرفون أن روتينهم سيساعدهم على بدء يومٍ ناجحٍ وعظيمٍ.

ستكتشف فوائد النظام الصباحي التي ستحوِّل حياتك حرفيًّا. وهذه هي الطرق العشر التي سيُغيِّر بها الروتين الصباحي حياتك للأفضل.

١- الروتين الصباحي سينظم جدول يومك

اتباع روتين مدروس ومُخطَّط له جيدًا كلَّ صباحٍ سيساعدك على وضع جدول ليومك بشكلٍ أفضل، وتكرار أنشطتك المفضلة -سنتحدث عن ذلك أكثر فيما بعد- سيجعل صباحك، وباقي يومك، أكثر انتظامًا. وبالتالي سيساعدك ذلك على الانتباه إلى أداء المهام بقدرٍ أكبر من الكفاءة والفعالية.

٢- ستشعر بالمزيد من الحيوية والنشاط

الكثير من النشاطات الصباحية يمكن أن تُجدِّد حيويتك بشكل هائل، والأهم من ذلك، ستساعدك بعضُ الأنشطة على الحفاظ على ارتفاع مستويات طاقتك في منتصف النهار.

مثلًا: إن ممارسة التمارين الرياضية، والسير على القدمين لمسافة قصيرة، وتناوُل وجبة إفطار عالية البروتين؛ كل تلك العادات ستجعلك تشعر بالحيوية والنشاط. كما اكتشف البعض أن ممارسة

اليوجا والتأمُّل والاستحمام بمياه باردة تفي بالغرض دائمًا.

سنتحدث أكثر عن خَلْق روتين صباحي جيد في الجزء الثاني.

٣- ستكون أقلَّ عرضة للملل في اتخاذ القرار

> كلما زاد عدد القرارات
> التي تتخذها،
> تدهورت جودة تلك
> القرارات.

كلما زاد عدد القرارات التي تتخذها، تدهورت جودة تلك القرارات. يسمى هذا التأثير الملل في اتخاذ القرار (Decision Fatigue).(60) وإذا بدأت بوادر هذا النوع من التعب، تصبح أقل قدرة على الانضباط الذاتي والتحكم في دوافعك والقيام بخياراتٍ عقلانية.

فالروتين الصباحي يُقلِّل عددَ القرارات التي تتخذها في الصباح. والأنشطة التي تختارها تُصبح عادةً، مع استبعاد المهمة الصعبة المتمثِّلة في اختيارنا بالقيام بتلك الأنشطة أم لا. فاتخاذ قرارات أقلّ في الصباح يسمح لك بالحفاظ على قوة إرادتك لصنع القرارات خلال بقية يومك.

٤- ستكون أكثر إنتاجًا على مدار اليوم

عندما يبدأ صباحك بشكل جيد؛ ستصبح على دراية بهذا التأثير من واقِع تجربتك المباشرة، فستشعر بأنك تملك زمام الأمور، ولديك قدرة أكبر على اتخاذ القرارات المهمة في الحياة. جزءٌ من هذا الشعور يرجع إلى التفكير الإيجابي تجاه الحياة. وجزءٌ آخر يعود إلى التمتع بأكبر قدرٍ من الحيوية والحماس، مع تقليل التعرض للتوتر والقلق. والجزء الأخير من ذلك ينبع من الفهم القوي لما يلزم القيام به طوال اليوم.

فالروتين الصباحي الجيد يهيئ عقلك للتعامل مع التحديات والعقبات اليومية التي لا مفر منها والتي تعطِّل إنتاجيتك بطريقة أخرى.

٥- ستشعر بتحسّن

روتينك الصباحي سيشتمل على نشاطات صحية لعقلك، وجسمك، أو كليهما. مثلًا: قد تبدأ يومك بكوب ماء، ثم تمارس اليوجا والتأمل. أو قد تقرر أن تركض بعد استيقاظك مباشرة، ثم تأخذ حمامًا ساخنًا وتتناول وجبة إفطار عالية البروتين.

قارن هذه الأمثلة بالعادات التي يمارسها معظم الناس في الصباح.

يستيقظون على جرس المنبه، فيضغطون بسرعة على زِر الغفوة snooze، ليعودوا مجددًا للنوم. ثم يحملون أنفسهم بكسلٍ خارج السرير لأخذ حمّام سريع، ثم يلتهمون فطائر الدونات أو الفطائر الدنماركية مع كوب قهوة. ثم يركضون إلى عملهم أو يهرعون لتحضير أولادهم للمدرسة؛ فلا عجب أن يشعر الكثيرون بالتعب طوال اليوم!

٦- ستشعر بضغطٍ أقل

لقد عانيت من الضغط الذي يصاحب الاستيقاظ في آخر لحظة والسعي لاهثًا لإنجاز كلّ المهام. كلنا نفعل ذلك. سواء كنا نسرع للوصول إلى المكتب في الوقت المحدَّد، أو نتأكد من أنَّ أطفالنا جاهزون للمدرسة (مرتدين ملابسهم، ووجبات غدائهم جاهزة، وما إلى ذلك)، يمكن أن تُسبِّب سلسلة المهام التي تطرأ في آخر لحظة قلقًا شديدًا.

> روتين الصباح الجيد سيقضي على التوتر. سيمنحك متسعًا من الوقت لمعالجة كل ما يحتاج إلى اهتمامك. عندما تغادر منزلك، ستشعر كما لو أنك تتحكم بشكلٍ كاملٍ في يومك.

٧- ستنعم بعقلية أكثر إيجابية

عندما تتمتع بأكبر قدر من الحيوية والحماس، وتقلل التعرُّض للتوتر والقلق؛ فمِن الصعب أن يكون لديك موقف سلبي. ستشعر بالسعادة بشكل طبيعي وتلقائي. ستكون أيضًا أكثر تفاؤلًا بشأن ما يمكنك تحقيقه خلال اليوم، بغضّ النظر عن العقبات التي قد تواجهها.

لا تتفاجأ إذا لاحظ زملاؤك في العمل أو أفراد عائلتك التغيير الإيجابي في سلوكك. ولا تتفاجأ إذا انجذبوا نحوَك؛ السلوك الإيجابي يجذب الآخرين.

٨- ستتحسن صحتك

إن الأنشطة التي تُقرِّر ممارستها في الصباح يجب أن تساعد على استعادة صحتك البدنية والعقلية، وهذه الأنشطة مثل اليوجا والتأمُّل والجري وتناول إفطار صحي ومغذٍّ وشُرب الماء.

إن ما سبق ما هو إلا مجرد عناوين رئيسية. والخلاصة: إن روتينك الصباحي يمكن أن يلعب دورًا رئيسيًّا في الحفاظ على جسمك وعقلك. سواء كنت ترغب في إنقاص وزنك أو استرجاع لياقتك أو تنشيط ذاكرتك، فإن الأنشطة التي تمارسها ستساعدك على تحقيق أهدافك.

٩- سيُصبِح تركيزُكَ أفضل

عندما تبدأ يومك بروتينٍ صباحيٍّ جيدٍ، ستنعم بقدرٍ أكبر من الوضوح. ستكون قادرًا على التركيز بشكل أفضل على كل ما تريد إنجازه؛ فالتركيز يعتمد على النشاط والحيوية، فكلما زادت حيويتك، كان من الأسهل عليك أن تركز، بالإضافة إلى شعورك بأنك أقلّ ضغطًا وبصحة جيدة. فعندما يكون جسمك بصحة جيدة ولا يكون عقلك مُثقَلًا بالقلق، يمكنك التركيز في المهمة بسهولة. كذلك سيتحسن تركيزك عندما تحظَى بنومٍ أفضل. (وسوف نتحدث عن النوم في الجزء الأول: كيف تهيِّئ الظروف لصباحٍ ناجحٍ؟)

١٠- ستستمتع بيومٍ هادفٍ بدرجة أكبر

ستكتشف أن روتينك الصباحي سيساعدك على تحقيق أهدافٍ أكبر خلال بقية يومك. ستشعر بصِلَةٍ أقوى تربطك بالمهام والمشروعات التي تحتاج

إلى إنجازها. ستتمتع بقدرٍ أكبر من الوضوح والتركيز على أهمّ عناصر اليوم، وكيف أنها تستكمل أهدافك بعيدة المدى.

هذه قائمة لا تشمل كل المزايا التي ستشعر بها عندما تبدأ روتينًا صباحيًّا جيدًا، وإنما هي أكثر الفوائد التي يستمتع بها الناس شيوعًا عندما يبدأون يومهم بروتين هادف كلَّ صباحٍ لتحقيق غاياتهم.

فلنتحدث الآن عن أهمية تحديد النوايا في ابتكار واتباع روتين صباحيٍّ جيدٍ.

أهمية تحديد النوايا

> ضَعْ في اعتبارك أسباب استيقاظك في الصباح، ربما يكون أحد أسبابه هو أن تصل إلى عملك في الوقت المحدَّد، وربما تنهض من السرير لتتأكد أن أطفالك مستعدون للمدرسة، أو ربما تعمل عملًا حرًّا وتعلم أن البقاء في السرير يعني أنك لا تعمل، وهذا يعني أنك لن تكسب المال. تستند هذه النوايا على الضرورة؛ فأنت تتصرف لأنك تشعر بأنه عليك أن تفعل ذلك.

فمثلًا: إذا كنتَ مُعتادًا على الوصول للعمل متأخرًا، فقد يتم طردك. إذا فشلت في توصيل أطفالك إلى المدرسة في الموعد المحدَّد، فقد يؤثر تأخُّرهم سلبًا على درجاتهم. إذا فشلت في تسليم المشروعات، بصفتك عاملًا مستقلًّا، فلن تتلقى أجرًا مقابلها.

نوايانا وأهدافنا قوية وقادرة على أن تحفِّزنا وتدفعنا نحو أهدافنا.

ويمكن لنوايانا أن تحثنا على القيام بأشياء قد نعتقد أنها مستحيلة، لكنها يمكن أن تُسبِّب لنا أيضًا ضغوطًا لا داعي لها.

الخبر السار هو أنه يمكنك تحديد أيّ نوايا وأهداف ترغب بها، فأنت قبطان سفينتك، أنت مُخرج قصة حياتك.

وهذا أمرٌ مُهِمٌّ عندما تبدأ في تصميم روتين صباحي جيد. طريقة التفكير هذه يمكن أن تحدد الفرق بين الالتزام بروتينك كل صباح - والشعور بالسعادة للقيام بذلك- والسماح لصباحك أن يمتلئ بالتوتر والقلق.

كمثال، سأوضح لكم أحد أنظمتي الصباحية، فأنا أتبع أنظمة مختلفة بناءً على ما أحتاج إلى تحقيقه في يومٍ معينٍ. إليكم روتين يوم الأحد المعتاد:

٥:٣٠ صباحًا - أستيقظ من النوم

٥:٣٥ صباحًا - أنظف أسناني وآخذ حمَّامًا وأصفف شعري وأرتدي ملابسي.

> عندما تبدأ يومك بروتين هادفٍ لتحقيق غايتك، أنت بذلك تكون قد حدَّدت نوايا مهمة بالنسبة لك.

٥:٤٥ صباحًا - أشرب كوب ماء.

٥:٥٠ صباحًا - أتوجه إلى مقهى قرب المنزل.

٦:٠٠ صباحًا - أطلب قهوة أمريكانو (الكافيين ينشط عقلي).

٦:٠٥ صباحًا - أقرأ مقالات لكُتَّاب يعجبني أسلوبهم في الكتابة. أستمع إلى ألحان جيتار الفلامنكو الإسباني (مثل العازفين أرميك وجيسي كوك وغيرهما) كموسيقى خلفية أثناء القراءة.

٦:٤٥ صباحًا - أتابع تقارير المبيعات على موقع أمازون.

٦:٥٠ صباحًا -أستمع إلى مقطوعة فريدريك شوبان (Prelude in E-Minor Op.28, No.4). ثم أبدأ كتابة.

أحدِّد هدفًا محدَّدًا في هذا الروتين الصباحي، وهو إعداد نفسي للكتابة. هذه النية ليست وليدة الحاجة، إنها نتاج الشغف. أذهب إلى الفراش يوم السبت متحمِّسًا للاستيقاظ في صباح اليوم التالي لأتابع روتيني لأنني متحمس للكتابة.

عندما تبدأ يومك بروتين هادفٍ لتحقيق غايتك، أنت بذلك تكون قد حدَّدت نوايا مهمة بالنسبة لك.

فالنوايا والأهداف تحفزك. والأهم من ذلك، أنها تدفعك على اتخاذ خطوات فعلية لتحقيقها. فمثلًا: وقتك الثمين كل صباح لن تضيعه في النوم، ومتابعة وسائل التواصل الاجتماعي، ومشاهدة التلفزيون. وبدلًا من ذلك، ستحدد هدفك ونيتك (ويفضِّل أن تفعل ذلك في الليلة السابقة)، مما سيشكل سلوكك في صباح اليوم التالي. والوضع الأمثل هو أن نواياك ستحمِّسك وستجعلك

تتطلع إلى تحقيقها.

فعلى سبيل المثال: يمكنك تصميم روتين صباحي يساعدك على إنقاص وزنك. يجب أن يحمسك التفكير على الوصول إلى الوزن المطلوب ويؤثر على سلوكك! قد تبتكر روتينًا يساعدك على الاسترخاء والتركيز. وفي هذه الحالة، يجب أن تحفزك فكرة تحقيق توازنك والعثور على سلامك النفسي وبدء يومك بدون توتر! يمكنك خَلْق روتين يحفزك على بدء مشروعك الخاص الذي طالما فكرت في إطلاقه. يجب أن تدفعك فرصة كسب دخل إضافي، وربما تطوير المشروع إلى عمل بدوام كامل!

أعتقد أن تحديد النوايا والأهداف هو جزءٌ أساسي من خَلْق روتين صباحيٍّ جيدٍ والمواظبة عليه، وأفضل جزء فيه هو شعورك بأنك تتحكم في زمام الأمور تمامًا.

أنت مَن يُقرر ما تريد تحقيقه؛ لهذا، عليك أن تضع روتينًا صباحيًّا يساعدك على استكمال هذا الهدف تمامًا.

أترى كيف يؤثر بدء صباحك بهذه الطريقة بشكل إيجابي على بقية يومك؟ ستشعر بالمزيد من الراحة والنشاط والتركيز، وكل ذلك سيجعلك أكثر فاعلية وإنتاجية.

سيصبح هذا المفهوم أكثر وضوحًا في هذا الكتاب «صباح استثنائي كل يوم». وعندما تنتهي من قراءة دليل التدريبات، سيكون وضْعُ روتين يدعم نواياك وأهدافك أمرًا طبيعيًّا بالنسبة لك.

في القسم التالي: سأصف ما يمكن أن تتوقع تعلُّمه من هذا الكتاب.

تنبيه واجب

سنقوم بتغطية الكثير من المواد. وبما أننا سنتحدث عنها سريعًا؛ لذا أنصح بوضع النقاط المهمة في جدول لأنه سيكون مفيدًا للغاية.

ما الذي ستتعلمه من كتاب «صباح استثنائي كل يوم»

هناك أربعة أقسام رئيسية في كتاب «صباح استثنائي كل يوم». إذا ألقيتَ نظرةً على المحتويات، ستلاحظ أننا سنغطي كل الجوانب المهمة لابتكار واتباع روتين صباحي جيد. ويتم تجميع قطع اللغز من الجزء الأول إلى الرابع لتحصل على الشكل النهائي للروتين المناسب لك بأكثر الطرق بديهية.

ستلاحظ أيضًا أن الموضوعات منظمة بطريقة تضمن عثورك بسهولة على المقاطع التي أعجبتك لتراجعها لاحقًا. أشجعك بشدة على العودة إلى هذا الكتاب بشكل دوري، سيصبح مصدر إلهام لك إذا واجهتك عقباتٌ، كما ستكتشف تفاصيل استراتيجية مهمة تساعدك على ابتكار روتين مذهل والالتزام به.

من الصعب أن تواظب على روتين صباحي ناجح إذا كنت تستيقظ من النوم مُجهدًا.

وإليك لمحة سريعة عما سنقوم بتغطيته في كتاب «ليكن صباحك استثنائيًّا».

الجزء الأول

من الصعب أن تواظب على روتين صباحي ناجح إذا كنت تستيقظ من النوم مُجهدًا. يحتاج معظم الناس إلى ثماني ساعات من النوم الجيد ليتمكنوا من العمل بشكلٍ فعَّالٍ خلال اليوم التالي؛ إذا ناموا أقل من ثماني ساعات، فإنهم يشعرون بالخمول والنعاس، ويفتقرون إلى التركيز والتحفيز. وبالتالي، فهم يميلون إلى الضغط على زر غفوة snooze للعودة للنوم مجددًا بدلًا من الخروج من السرير ومتابعة روتينهم استعدادًا ليومهم.

سيوضح لك الجزء الأول كيف تحصل على نوم هادئ كل ليلة لتأخذ كفايتك من النوم. ليس هناك سرٌّ. كما سترى، الأمر يتعلق غالبًا بالتخطيط المسبق. سنتحدث أيضًا عن فوائد الاستيقاظ مبكرًا،

ونناقش إذا كان القيام بذلك ضروريًّا.

الجزء الثاني

هو مَربط الفَرَس، كما يقولون، في الجزء الثاني، سأضع خطةً مكوَّنة من عشر خطوات لابتكار روتين صباحي شخصي. ستتعلم كيف تخلق روتينًا يحدد نواياك ويساعدك على تحقيق أهدافك اليومية. سأشرح كل خطوة بالتفصيل حتى لا أترك شيئًا للصدفة؛ ففي رأيي، إن الروتين الصباحي مفيد جدًّا إلى الحد الذي يحسِّن فيه حياتك.

سيرشدك هذا الجزء في عملية ابتكار روتين صباحي مُصمَّم خصيصًا لك.

الجزء الثالث

إن التحديات والعثرات لا مفر منها. ففي الواقع، هذا أمرٌ مُقدَّر له الحدوث عندما تتبنى عادة جديدة. وفي الجزء الثالث، سنتناول التحديات الأكثر شيوعًا التي يواجهها الأشخاص عند بدء تنفيذ روتينهم الصباحي.

من المحتمل أن تواجه بعضًا من تلك المشكلات التي تم تناولها في هذا القسم من كتاب «صباح استثنائي كل يوم» ولكن الاستعداد المسبَّق ضروري، وسأوضح لك كيف تتغلب على تلك التحديات حتى تتمكن من تحقيق أقصى استفادة من روتينك الصباحي وإعداد نفسك ليوم ناجح.

الجزء الرابع

إن من أفضل الطرق لتحفيز أنفسنا على اتخاذ خطوات للقيام بعملٍ ما هي مراقبة كيف يستفيد الآخرون من اتخاذ الخطوات نفسها؛ فالتعرف على الروتين الصباحي الذي اتبعه الآخرون، ودراسة كيف يساعدهم ذلك الروتين على تحقيق أهدافهم اليومية، ومدى تأثيره على حياتهم وعملهم؛ سيحفزك ذلك على خلق طقوسك الصباحية الخاصة.

يوضح الجزء الرابع أفضل عادات صباحية يتبعها عشر شخصيات ناجحة. لا شك أنك سمعت عن الكثير منهم، فتلك القائمة تشمل رجال أعمال، ومتحدثين تحفيزيين، ومستثمرين رأسماليين، ورسام كاريكاتير مشهورًا. ستتعرف على الأنشطة التي يمارسونها كل صباح، بالإضافة إلى أسباب قيامهم بذلك.

لتأخذ الخطوة الأولى من الآن وحتى ما تبقى من عمرك

أتمنى أن تكون متحمسًا للاطلاع على محتوى كتاب «صباح استثنائي كل يوم» كما كنت متحمسًا لكتابته. أثَّرت للنصائح والاستراتيجيات المذكورة في هذا الكتاب تأثيرًا عميقًا وملحوظًا في حياتي. إذا قمت بتنفيذ تلك النصائح، فأنا على ثقة من أنه سيكون لها تأثير مماثل عليك.

في القسم التالي، سأوضح لك كيف تحقق أكبر استفادة من النصائح الواردة في هذا الكتاب. تُقاس قيمة «صباح استثنائي كل يوم» بمدى تأثيره على حياتك، ولذلك، أتمنى أن يصبح هذا الكتاب أحد المراجع الأكثر إلهامًا وتأثيرًا في حياتك.

كيف يساعدك هذا الكتاب على تحسين حياتك للأفضل؟

> عندما يتعلق الأمر بتبني عاداتٍ جديدة، فإن العمل دائمًا يتفوق على النية. كم مرة خططتَ لفعل شيءٍ ما، لكنك فشلت في تنفيذ تلك الخطط؟ كم مرة قرأت كتابًا مفيدًا، وقررت أن تطبق المعلومات التي قرأتها لكنك أهملت القيام بذلك؟

أنت لست وحدك، فأنا أيضًا أرتكب هذا الخطأ. وكذلك يفعل معظم الناس. إن قراءة الكتاب سهلة، لكن فكرة اتخاذ قرارات وإحداث تغييرات مبنية على نصائح تُقدِّمها الكتب تتطلب مزيدًا من الجهد لتطبيقها. فقد يجد البعض أن فكرة ألا يغيروا شيئًا على الإطلاق مغرية حتى لو كانوا واثقين أن النصائح ستحسن حياتهم للأفضل.

أتمنى ألا تقرأ فقط كتاب «صباح استثنائي كل يوم»، بل أن تتصرف أيضًا وِفقًا للنصائح التي يقدمها. هذه هي الطريقة الوحيدة للاستفادة من فوائد تدوم مدى حياتك.

الهدف من وراء كتابي «صباح استثنائي كل يوم» هو إحداث التغيير من خلال تقديم نصائح واستراتيجيات لتحويل صباحك إلى فترات فائقة الإنتاجية تساعدك على الوصول لأهدافك اليومية. إليك ما أقترح عليك فعله للحصول على أقصى قيمة من هذا الكتاب:

أولاً: حدِّد سبب رغبتك في تغيير روتينك الصباحي الحالي. من المفترض أنك تعتقد أن القيام بذلك سيؤدي إلى فوائد ستجعل مجهودك مجديًا. حدد تلك الفوائد، وكن محدَّدًا.

ثانيًا: لا تفكر في هذا الكتاب على أنه محاضرة، فكِّر في الأمر على أنه محادثة، على الرغم من أننا لا نتحدث مع بعضنا كما قد نتحدث أثناء تناول القهوة، لكنه هذا لا يزال حوارًا. قد تتفق مع بعض النقاط التي أثيرها، وتختلف مع بعض النقاط الأخرى، هذا طبيعي جدًّا، الشيء المهم هو أنك مهتم بالمحتوى بما يكفي لتأخذ خطوة.

ثالثًا: قُم بتدوين الملاحظات. اكتب الأفكار التي لها مردود شخصي عليك (أو سجِّلها عبر الإنترنت باستخدام موقع Evernote، ثم ارجع إلى ملاحظاتك لاحقًا لتُذكِّر نفسك بالمقاطع التي وجدتها

مفيدة أو مثيرة للتفكير.

رابعًا: قم بتطبيق النصيحة المقدَّمة في كتاب «صباح استثنائي كل يوم». فمثلًا، في الجزء الثاني، أقدِّم لك خطة مكونة من عشر خطوات لوضع روتين صباحي جيد يدعم أهدافك. لا تقرأ الخطوات العشر فقط، بل نفِّذها.

خامسًا: قم بمراجعة ملاحظاتك بشكل دوري وأعِدْ قراءة فقرات محددة. لماذا؟ لأنك ستنسى الكثير مما تقرأه. هذا يحدث لنا جميعًا. عندما تراجع ملاحظاتك وتُعيد قراءة فقراتك المفضلة؛ فإنك بذلك تحفظها في ذاكرتك. وهذا جزء مهم من عملية التعلم.

سادسًا: شارك هذه المعلومات مع شخص تعرفه. هذه طريقة بالغة الفعالية لتعلُّم المواد الجديدة التي تحتاجها لتعلم نفسك. قال الفيلسوف والكاتب

الروماني سينيكا: «عندما نعلّم نتعلّم». وهذا ما يسمى تأثير بروتيجي.

إذا قمت بهذه الخطوات الست، فأنا على ثقة من أن هذا الكتاب سيكون له تأثير عظيم على حياتك، لكن الأمر متروك لك تمامًا، كما أشرت في كتبي الأخرى، أنت قبطان سفينتك. أنت تحدِّد وجهتك وتختار المسار للوصول إليها.

ولكن إذا كنت منفتحًا على الاقتراحات، فإنني أوصي بشدة بتنفيذ تلك الخطوات السِتّ. الآن دعونا نشمر عن سواعدنا ونتعمق في الكنوز القيمة. سنبدأ بإلقاء نظرة فاحصة على تأثير النوم في قدرتك على الالتزام بروتين صباحي جيد.

الجزء الأول كيف تهيِّئ الظروف لصباحٍ ناجحٍ؟

> قدرتك على المواظبة على روتينك الصباحي، يومًا بعد يوم، ستتأثر بطبيعة نومك في ساعات الليل. إذا كنت تنام جيدًا، فستكون أكثر ميلًا إلى الالتزام بطقوسك الصباحية. إذا كان نومك سيئًا، ستسرع للضغط على زر الغفوة[1] لتبقى تحت الغطاء. لهذا السبب، من المهم أن تخطط لأمسياتك لتساعدك على النوم الجيد.

هذا ما سنغطيه في الجزء الأول من «صباح استثنائي كل يوم». سنتحدث عن دور النوم الهادئ بالإضافة إلى التكتيكات التي ستضمن لك نومًا جيدًا ليلة بعد ليلة. سنتناول أيضًا ما إذا كان من الضروري أن تكون مستيقظًا باكرًا، وسنعرض عليك بعض الأسباب التي قد تشجعك لتستيقظ باكرًا.(59) .

دور النوم الهادئ



فكَم من مرة ذهبت للنوم في وقتٍ مناسبٍ، ولكنك استيقظت وأنت مُتعَب. يشير ذلك إلى أنك لم تمر بكل مراحل النوم (سنتحدث عنها لاحقًا). ستتولى مدى جودة نومك تحديد كيف يكون شعورك في اليوم التالي؛ فهي التي ستحدد إلى أي مدى سوف تستيقظ وأنت تشعر بالنشاط كما أنها سوف تؤثر على مستوى إبداعك وإنتاجيتك وصحتك البدنية أيضًا(58).

النوم الهادئ عادة مهمة جدًّا إذا كنت ترغب في اكتساب عادة جديدة، مثل روتين الصباح الهادف. كما ذكرت، إذا فشلت في الحصول على قسط كافٍ من الراحة في الليل، لن تكون لديك الرغبة في ممارسة روتينك. بدلًا من ذلك، ستحاول الوصول إلى زر الغفوة snooze. عندما تسحب نفسك أخيرًا من السرير، ستترنح بخمول إلى أن تضطر للإسراع كي تصل في الموعد إلى المكان الذي تريده.

قد وجدتُ أن هذا هو الحال في حياتي الخاصة. اعتدت أن أنام في منتصف الليل كلَّ ليلة، وأن أستيقظ الساعة ٤:٠٠ صباحًا كل صباح. كنت قادرًا على إنجاز العمل لمجرد أنني استيقظت مبكرًا وشحنت طاقتي بتناول القهوة؛ وبالرغم من ذلك تأثرت إنتاجيتي بالسَّلْب، وبالمثل تأثرت جودة عملي.

لم أحصل على قسطٍ كافٍ من النوم. كانت القهوة هي الشيء الوحيد الذي يجعلني أستمر، لكنها كانت البديل الأسوأ لبالٍ مرتاحٍ. وبالتالي، كنت أضيع الوقت - الوقت الذي كان من الأفضل قضاؤه في النوم-.

وبما أنني تمكَّنتُ من الحصول على قدرٍ أكبر من المعرفة؛ ما زلت أستيقظ مبكرًا، لكني أذهب إلى الفراش مبكرًا للتأكد من أنني أحصل على قسطٍ كافٍ من النوم.

كيف تسير مراحل النوم (ولماذا تُعَدّ مهمة)؟

لم يُعرَّف مصطلح «جودة النوم» بشكلٍ جيدٍ إلى يومنا هذا. يختلف الباحثون فيما يتعلق بما يُعتبَر في الواقع نومًا جيدًا.(57) ولكن لأغراض عملية، يمكننا وضع بعض الافتراضات بناءً على ما تعلَّمناه عن المخ.

نعلم أن المخ يمر بأربع مراحل أثناء النوم، وفيما يلي ملخص موجز لهذه المراحل:

المرحلة الأولى: نوم خفيف يمكن مقاطعته بسهولة.

المرحلة الثانية: مرحلة نوم أعمق.

المرحلة الثالثة: أعمق مراحل النوم. أنت غير مدرك إلى حدٍّ كبيرٍ لما يحدث

حولك.

المرحلة الرابعة: نوم حركة العينين السريعة، ويكون نشاط المخ في أعلى نقطةٍ له خلال هذه المرحلة، وكثيرًا ما تحدث الأحلام في هذه المرحلة.

(ملحوظة: اعتاد خبراء النوم على إبراز خمس مراحل مميَّزة من النوم. وانتهت هذه الممارسة في عام ٢٠٠٨ عندما تم الجمع بين المرحلتين الثالثة والرابعة من النموذج المستخدَم في ذلك الوقت).

تستغرق كل دورة (من المرحلة الأولى إلى المرحلة الرابعة) ما بين ٩٠ و١٢٠ دقيقة. يمر المخ بدورات متعددة كل ليلة، بالتناوب بين نوم حركة العينين السريعة، ونوم حركة العينين غير السريعة.

وللشعور بالراحة التامة، يجب أن يمر المخ بجميع المراحل الأربعة (دورة كاملة) دون انقطاع. ويعتبر النموذج الأمثل للنوم هو المرور بدورات متعددة دون انقطاع. اكتشف العلماء أنه في بعض النواحي، قد يكون النوم المتقطع أسوأ من عدم النوم على الإطلاق(56). تُعتبَر مرحلة نوم حركة العينين السريع مهمة للغاية؛ حيث إنها المرحلة التي يُعالج بها دماغك المعلومات والذكريات، لها

تأثير كبير على أداء عقلك خلال ساعات اليقظة. إذا كان نومك ينقطع بشكل روتيني قبل أن يصل عقلك إلى نوم حركة العينين السريعة، فمن المحتمل أن تواجه صعوبةً في التركيز في اليوم التالي.

أعترف أن المعلومات الواردة أعلاه دسمة بعض الشيء. أُفضِّل التركيز على النصائح العملية والقابلة للتنفيذ، لكن في رأيي، أن فَهم مراحل النوم وتحسين جودته أمر بالغ الأهمية للقدرة على المواظبة على روتين صباحي جيد. يبدأ كل شيء عندما تحظى بنومٍ مريح ليلةً بعد ليلةٍ. بمجرد أن تفهم مراحل النوم، يمكنك أن تتخذ خطوات تضمن أن عقلك يحظى بنومٍ بجودة أعلى وأكثر راحة.

في القسم التالي، سأقدِّم لك عددًا من النصائح المفيدة لتحسين جودة نومك.

عشر نصائح سريعة لضمان حصولك على نومٍ جيدٍ (في كل ليلة!)



إذا كنت تنام جيدًا كلَّ ليلة، وتستيقظ كل صباح وأنت مرتاح تمامًا، يمكنك تخطِّي هذا القِسم. ومع ذلك، إذا كنت تستيقظ بانتظام وأنت تشعر بالتعب أو الخمول أو الانفعال، فستستفيد من النصائح التالية؛ سوف تساعدك على تحسين مدى جودة نومك مما سيكون له تأثير إيجابي على بقية يومك.

كيف ستستفيد؟ ستنام أسرع (سوف تتوقف عن التحديق بشكلٍ مستمر في السقف وأنت مُحبَط). من المرجّح أن تستمتع براحة غير متقطعة (لا مزيد من الاستيقاظ عدة مرات طوال الليل، مما يؤدي إلى تعطيل دورات نومك).

وستستيقظ وأنت تشعر بالانتعاش والاستعداد لبدء يومك (ستتوقف عن إجبار نفسك على ترك الفراش وأنت تشعر بأن قطارًا ما قام بدهسك في التو).

طبق النصائح العشر التالية، وأنا واثق من أنك ستستيقظ وأنت تشعر بمزيد من الراحة والنشاط.

١- اذهب للنوم في نفس الوقت كلَّ مساءٍ

يحتوي جسمك على ساعة داخلية، غالبًا ما يطلق عليها إيقاع الساعة البيولوجية. يشار إليها أحيانًا بدورة النوم/ الاستيقاظ في الجسم. هذا هو سبب شعورك بالتعب في الليل والاستيقاظ أثناء النهار.

تكون هذه الساعة الداخلية أكثر فاعلية عندما تذهب إلى النوم في نفس الوقت كل ليلة. إذا كانت أنماط نومك غير منتظمة - تذهب إلى الفراش في أوقات مختلفة على مدار الأسبوع - فإن هذه «الساعة» لا يمكنها أداء وظيفتها. والنتيجة هي أنك قد تواجه صعوبة في النوم بانتظام.

حدِّد الوقت الذي تشعر فيه بالتعب عادة. التزم بالنوم في ذلك الوقت كل مساء.

٢- توقف عن تناوُل الكافيين ست ساعات قبل النوم

الكافيين منبِّه، يشرب الملايين من الناس القهوة على مدار اليوم، ولكن من المهم أن ندرك أن آثار الكافيين قد تستغرق ساعاتٍ حتى تزول.

امنح نفسك ست ساعات من الوقت الخالي من الكافيين قبل الذهاب إلى الفراش. على سبيل المثال: إذا كنت تذهب للنوم عادةً في الساعة ١٠:٠٠ مساءً،

فتوقف عن تناول الكافيين في الساعة ٤:٠٠ مساءً.

ضَعْ في اعتبارك أن القهوة ليست السبب الوحيد. يمكن العثور على الكافيين في ألواح الشوكولاتة والبروتي،ن بالإضافة إلى العديد من المشروبات الغازية والشاي؛ حتى إن هناك كمية صغيرة منها في القهوة منزوعة الكافيين.

٣- اخلق بيئةً ملائمة للنوم

هل الأضواء في غرفة نومك ساطعة بشكلٍ صارخٍ؟ هل لديك منبه رقمي كبير بالقرب من سريرك؟ هل مرتبتك غير مريحة، مما يجعل من الصعب عليك النوم؟

يجب أن تكون غرفة نومك ملاذًا بعيدًا عن كل شيء قد يبقيك مستيقظًا أو يزعج نومك. الخبر السار هو أنك تتحكم في تصميمها؛ لذا عليك أن تحدد إلى أي مدى تدعم تلك الغرفة قدرتَكَ على النوم بسلامٍ.

إليك بعض الأفكار:(55)

خفف الأضواء.
اجعل المنبه بعيدًا عنك.
استثمر نقودك في مرتبة ووسادة مريحة.
إذا كان لديك تليفزيون في غرفة نومك فقُمْ بإبعاده.
إذا تسبَّبَ الهواءُ الجاف في معاناتك من مشاكل في الجهاز التنفسي فاستثمر نقودك في جهاز ضبط الرطوبة[1].
استخدم الضوضاء البيضاء لإخفاء الأصوات المزعجة (الصنبور المتساقط، الجيران الصاخبون، إلخ).
إذا كان كلبك يستيقظ أثناء وقت نومه بكثرة، فقم بإعداد سريره خارج غرفة نومك.

.Air humidifier (١)

٤- قم بإيقاف تشغيل الأجهزة الإلكترونية قبل ساعة من النوم

نحن نستخدم الأجهزة في عددٍ لا يُحصَى من الطرق لتحسين حياتنا. على سبيل المثال، نتواصل مع الأصدقاء والأحباء من خلال الرسائل النصية ورسائل البريد الإلكتروني، ونبحث عن الوصفات لتخطيط وجبات لعائلاتنا، وندفع الفواتير، وندير استثماراتنا، كما نسجل برامجنا التلفزيونية المفضلة حتى نتمكن من الاستمتاع بها في أوقات فراغنا؛ لذلك يعتبر من الصعب تخيُّل الحياة بدون الأجهزة من حولنا.

لكن في الوقت نفسه، تتسبَّب تلك الأجهزة بعينها في عرقلة قدرتك على النوم. إذا كنت تستخدم هاتفك أو جهازك اللوحي قبل الذهاب إلى الفراش مباشرة؛ فلا تتفاجأ إذا شعرت بالاستيقاظ تمامًا عندما حان وقت إطفاء الأنوار. وجدَ الباحثون أن الضوء الأزرق المنبعث من هذه الأجهزة يمكن أن

يفسد إيقاعك اليومي(54).

ضَعْ أجهزتك جانبًا قبل ساعة واحدة على الأقل من موعد النوم.

٥- مارس التمارين الرياضية كلَّ يومٍ:

> لا يساعدك التمرين على النوم ليلًا فحسب، بل يساعدك أيضًا على الاستمتاع بنوم أفضل. وكلما زاد النشاط قوةً، زاد تأثيره على جودة النوم.

وهذا لا يعني أنك بحاجة للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية وممارسة التمارين الرياضية كلَّ يوم؛ فيمكن أن يصنع المشي السريع لمدة ١٠ دقائق العجائب. لكن يكمن السِّر في القيام بذلك قبل ساعاتٍ قليلة من موعد النوم، مع الاستمرار.

قد يستغرق الأمر عدة أسابيع قبل أن تلاحظ الفرق في جودة نومك، ولكن كن على ثقة في أن جودة نومك سوف تتحسن بالتدريج.

٦- تجنب الاستيقاظ متأخرًا حتى في عطلات نهاية الأسبوع:

هل تتذكر دورة النوم/ الاستيقاظ، أو نظام التواتر اليومي (الساعة البيولوجية) الذي ذكرتُه سابقًا؟ للتأكد من أن ذلك النظام يعمل بشكلٍ فعَّال، عليك الاستيقاظ في الوقت نفسه كلَّ صباحٍ. وإن فعلت خلافًا لذلك، فإنك تخاطر بإفساد ساعتك البيولوجية، وهذا بدوره سيعطِّل قدرتك على النوم ليلًا. من الممتع النوم لساعة متأخرة صباحًا خاصة في عطلات نهاية الأسبوع وأثناء الإجازات، ولكن في حين أن القيام بذلك قد يكون رائعًا في الوقت الحالي، لكنه يمكن أن يكون له تأثير سلبي دائم على جودة نومك.

الخيار الأفضل هو الاستيقاظ في وقتك المعتاد كلَّ صباحٍ، وأخذ قيلولة بعد الظهر إذا شعرت بالتعب. إنها أقل متعة من الاستيقاظ متأخرًا، ولكنها ستدر ربحًا على المدى الطويل؛ حيث إنها ستنتظم ساعتك الداخلية نفسها.

وبمناسبة الحديث عن القيلولة...

٧- قُم بالحد من مدة قيلولتك بعد الظهيرة

أُحِبُّ أن آخذ قيلولة؛ فليس هناك أفضل من أن تستلقي على الأريكة، وتغمض عينيك، وتغفو. فإن ذلك سوف يشعرك بالانتعاش، وبأنك أكثر انتباهًا، وفي مزاج أفضل. كما أنها طريقة رائعة لتجنُّب هبوط فترة ما بعد الظهر عندما تنخفض مستويات طاقتك.

ولكن هناك طريقة صحيحة وأخرى خاطئة لأخذ قيلولة؛ فقد وجدتُ أن أفضل نهج هو أن تأخذها مبكرًا في فترة ما بعد الظهر (قبل ٣:٠٠ بعد الظهر)، وتقصِّر مدتها على ٢٠ دقيقة. أما إذا أخذتها لاحقًا، أو لمدد أطول، فإن ذلك يؤثر على قدرتي على النوم ليلًا.

٨- تعلم كيف تستخدم النور لمصلحتك

إن دورة نومك واستيقاظك تتأثر بشدة بهرمون يسمى «الميلاتونين»، ويجعلك هذا الهرمون، الذي يفرزه المخ، تشعر بالنعاس. وتتأثر الكمية التي تُفرَز وتُطلَق في الدم بكمية الضوء التي تتعرض لها؛ فكلما زاد الضوء في بيئتك المباشرة، قلَّت كمية الميلاتونين التي يفرزها مخك، وهذا هو سبب شعورك باليقظة عندما تتعرض لضوء الشمس الساطع وبالنعاس مساء، خصوصًا عندما تنطفئ الأضواء.

استخدم هذا التأثير لصالحك؛ تجنب الضوء الساطع قبل وقت نومك. وإذا كان الضوء الخارجي يتسلل من خلال نافذة، ضَعْ الستائر أو الأغطية لتحجبها. وعلاوة على ذلك، وعلى النحو الموصى به أعلاه، تجنب استخدام هاتفك الجوال أو جهازك اللوحي أو حاسوبك المحمول ومشاهدة التليفزيون مباشرة قبل الذهاب إلى الفراش؛ حيث يمكن للضوء المنبعث من هذه الأجهزة قمع إفراز الميلاتونين، مما يقلِّل من شعورك بالنعاس.

٩- تجنب الشُّرب قبل ساعتين من وقت النوم

كلما شربت قبل الخلود للنوم مباشرة، زادت احتمالية استيقاظك واحتياجك لزيارة الحمَّام. كما يمكن أيضًا أن تزوره عدة مرات. وبينما تبدو الرحلات الليلية إلى الحمَّام غير ضارة، يمكنها أن تقاطع دورات نومك، مما يحرمك من الاستمتاع بنومٍ عميقٍ هانئ. وهذا، بالطبع، سوف يؤثر على ما تشعر به في الصباح.

خذ رشفتك الأخيرة من الماء قبل ساعتين على الأقل من أن تخطط للخلود للنوم. وهذا سوف يمنحك متسعًا من الوقت لعمل رحلة أخيرة إلى الحمَّام قبل النوم ليلًا.

١٠- قم بإنشاء روتين مسائي واتباعه

ليس هناك طريقة أفضل لضمان أنك سوف تستمع بنوم هادئ مساءً من أن تتبع روتينًا ليليًّا متسقًا.

لا يستطيع الكثير منَّا الخلود إلى النوم حسب الطلب؛ لذا علينا أن نمهِّد طريقنا له. فعلى سبيل المثال، أجد أن قراءة رواية تساعد على تهيئة عقلي لوقت النوم؛ فهي تخفِّف الضغط النفسي وتُشعرني بالاسترخاء وتضعني في مزاجٍ جيدٍ. وقد تجد أن أخذ حمَّام ساخن أو السماع إلى الموسيقى الهادئة أو ممارسة اليوجا له تأثير مماثل عليك.

اشحذ فكرك بحثًا عن بعض الأنشطة التي سوف تساعدك على الاسترخاء للمساء، ثم قم بها كل ليلة بنفس الترتيب، بدءًا من الوقت نفسه، وسوف تجد أن هذا الطقس سيساعدك على الانتقال من حالة اليقظة إلى حالة الاستعداد للنوم خلال دقائق من إطفاء الأنوار.

ماذا لو لم تزل قادرًا على النوم؟

إذا قمت بالعمل على جميع المقترحات العَشْر المذكورة أعلاه، ولكنك لا تزال تواجه صعوبةً في النوم، فقد حان الوقت لطلب المشورة المهنية؛ قم باستشارة خبير مرخَّص ومعتمَد في علاج اضطرابات النوم.

يُشكِّل الأرق المزمِن مسألة خطيرة؛ حيث يمكنه استنزاف طاقتك، وجعلك سريع الانفعال، وإضعاف قدرتك على التركيز. كما يمكن أن يؤثر على ذاكرتك وتدمير قدرتك على اتخاذ قرارات عقلانية. كما يمكن أن يؤدي الأرق طويل الأمد حتى إلى الاكتئاب. لذلك، فإذا استمر أرقك لأكثر من بضعة أسابيع، عليك التماس التوجيه من اختصاصي.

روتيني المسائي، وكيف يساعدني على النوم بسلام؟

> أعتقد أنه سيكون من المفيد أن أصف روتيني المسائي، وأشرح الأسباب الكامنة وراء مكوناته المختلفة.
>
> إنَّ روتيني بسيطٌ للغاية؛ حيث يمكنك تكراره بدون مجهودٍ، ولكن من الجدير بالذِّكر أن روتينك المسائي يجب أن يتماشى مع ميولك. فعلى سبيل المثال، لقد اخترت ألا أمارس اليوجا؛ لأنني لا أجدها مجزية على الصعيد الشخصي، أما إذا كنت تستمتع باليوجا، وتساعدك على الاسترخاء؛ فعليك أن تضع حتمًا بالاعتبار أن تجعلها جزءًا من طقسك المسائي.

والآن، إليك الطريقة التي أمضي بها الساعات التي تسبق الصعود إلى الفراش.

٥:٠٠ مساءً: أتوقف عن العمل؛ حيث أعتقد أنه من الهام ترك العمل في وقتٍ معقولٍ. فترك العمل في تمام الخامسة مساءً يمنحني متسعًا من الوقت للاسترخاء.

٥:١٥ مساءً: أراجع قائمة أعمال اليوم الحالي وأخطِّط لليوم التالي.

٦:٠٠ مساءً: أتناول العشاء، ونادرًا ما أتناول وجبة خفيفة بعد ذلك؛ فأنا أنام بشكل أفضل عندما أتناول الطعام قبل النوم بعدة ساعات قبل الذهاب إلى الفراش.

٦:٣٠ مساءً: أشاهد «نتفليكس» أو محادثات «تيد» أو أقرأ رواية؛ حيث تشعرني هذه الأنشطة بالاسترخاء.

٨:٠٠ مساءً: أقضي وقتًا برفقة زوجتي.

١٠:٠٠ مساءً: أقرأ رواية؛ فمجددًا، هذا الأمر يشعرني بالاسترخاء.

١٠:٣٠ مساءً: آخذ حمَّامًا ساخنًا، وأغسل أسناني وأستخدم المرحاض؛ فلا يوجد ما يجعلني أكثر نعاسًا من الحمَّام الساخن.

١١:٠٠ مساءً: أشرب كأسًا من الماء. وعلى الرغم من أنني أدرك عدم اتساق هذا

مع النصيحة رقم ٩ من القسم السابق، فإنني أُشبِه الجَمل حينما يتعلق الأمر بشرب الماء؛ حيث إنه من المستبعد أن أستيقظ في منتصف الليل لزيارة الحمَّام.

١١:١٥ مساءً: أغطُّ في النوم.

لاحظ كيف أن معظم الأنشطة المذكورة أعلاه مُصممة بهدف الاسترخاء، ولكن الأهم من ذلك، لاحظ كيف أنني أقوم بنفس الروتين ليلة تلو الأخرى. إن فعل هذا يُبرمج عقلي؛ حيث يشير إلى اقتراب موعد النوم. فحالما أحتسي كوب الماء في تمام الحادية عشرة مساءً، أكون مستعدًّا للنوم، وغالبًا ما أغطُّ في النوم بمجرد ملامسة رأسي للوسادة.

ليس عليك أن تتبع روتيني المسائي؛ ففي الواقع، يمكن ألا تحب بعض أنشطتي المسائية المفضلة، مثل قراءة الروايات، ولكن لا بأس بذلك! فقط استخدم روتيني كمثال، وصمِّم روتينًا يناسبك.

إذا كنت تستمتع بالتأمُّل ليلًا، فاجعل ذلك جزءًا من روتينك، وإذا كنت تحب ممارسة اليوجا أو الاستماع للموسيقى الهادئة، فقم بتضمين هذه الأنشطة. أما إذا كنت تستمتع بألعاب الفيديو، فمارسها، ولكن عليك أن تتوقف قبل موعد النوم بساعة.

والمهم في هذا الصدد هو أن تخلق طقسًا مسائيًّا يتكوَّن من أنشطة تُشعِرك بالاسترخاء وتُعدُّك للنوم. ثم كرره كل ليلة، ويُفَضَّل أن تبدأ ذلك في الوقت نفسه كل ليلة.

في القسم التالي، سنستكشف ما إذا كنت بحاجة إلى أن تكون مستيقظًا باكرًا لتحقيق أقصى استفادة من صباحك. قد تفاجئك التفاصيل.

هل من الضروري الاستيقاظ في الخامسة صباحًا؟



إنها حقًّا فكرة مثيرة للاهتمام؛ كل ما عليك فعله هو الاستيقاظ في الساعة ٥:٠٠ صباحًا، وسترى زيادة هائلة في حجم الأعمال التي تنجزها.

لكن العلماء يدّعون أن العلاقة بين نومك وإنجازك علاقة مترابطة وليست سببية؛ فمَن يستيقظ مبكرًا غالبًا ما يكون منتجًا، ولا يرجع ذلك إلى الاستيقاظ مبكرًا فقط، بل يعود إلى عوامل أخرى كذلك.

قام باحثون في سويسرا وبلجيكا منذ عدة سنوات بتتبُّع نشاط ١٦ مخًّا مستيقظًا باكرًا و١٥ آخر مستيقظًا متأخرًا. وقد حصل هؤلاء الأشخاص على نفس القَدْر من النوم كل ليلة (سبع ساعات)، لكن المجموعة الأولى نهضت من الفراش قبل المجموعة الثانية بأربع ساعات. وجد الباحثون اختلافًا طفيفًا بين المجموعتين في أداء سلسلة من المهام.(53)

وبالنظر إلى هذه النتائج المتقاربة؛ نتساءل: لماذا يوصي العديد من الخبراء في مجال الإنتاجية بالاستيقاظ مبكرًا؟ أعتقد أنني اكتشفت السبب. يميل المستيقظون مبكرًا إلى التصرُّف بهدف، وهي فكرة اكتشفناها في قسم أهمية تحديد النوايا والأهداف.

المشكلة هي أن الخبراء نادرًا ما يذكرون هذا عندما ينصحون بأنه على الآخرين بأن يستيقظوا مبكرين. فعندما تقرر الاستيقاظ مبكرًا، فإنك تفعل ذلك مع وَضْع هدفٍ في الاعتبار. هناك سبب يجعلك ترغب في بدء اليوم مبكرًا، وهذا السبب يدفعك إلى القيام بعملٍ ما. لهذا السبب تصبح أكثر إنتاجية عندما تستيقظ مبكرًا.

سأستخدم مثالًا من حياتي. كما ذكرت، كنت أستيقظ في الساعة ٤:٠٠ صباحًا منذ سنواتٍ لتصميم مواقع على الإنترنت وللكتابة. كانت هذه نواياي وأهدافي التي كنت أحدِّدها بوضوح في ذهني عندما كنت أدخل السرير كل مساء.

ولأن لدي هدفًا محدَّدًا، كنت أعرف بالضبط ما كان من المفترض أن أفعله

كل صباح، ولأني على دراية تامة بأسباب قيامي بالمهمتين (لإنشاء مشروع تجاري)، استيقظت متحمسًا لبدء اليوم. ولذلك ارتفعت إنتاجيتي، وتمكنت من إكمال حجم كبير من العمل في الساعات الثلاث الأولى من يومي.

(كان هذا بعد أن توقفت عن الذهاب إلى الفراش في منتصف الليل كل ليلة. بدأت في النوم مبكرًا للتأكد من أنني تلقيت قسطًا كافيًا من النوم لأداء جيد في اليوم التالي).

المغزى من ذلك كله أن إنتاجيتي لم تكن بسبب الاستيقاظ مبكرًا، بل كانت بسبب وجود نوايا وأهداف محددة بوضوح.

> فهل من الضروري أن تبدأ روتينك الصباحي الساعة ٥:٠٠ صباحًا؟ في رأيي: لا.
> فالأمر الأكثر أهمية، هو أن تستيقظ وأنت تعرف أهدافك، وأن تكون مستعدًّا للقيام بأعمالٍ عن عمدٍ وقصدٍ. هذا -في اعتقادي-، هو المفتاح لتجربة يومٍ مثمرٍ وهادفٍ حقًّا.

ومع ذلك، أعترف بأنني مشجِّع قوي للاستيقاظ مبكرًا (أستيقظ في الساعة ٥:٣٠ صباحًا هذه الأيام). ولا أبالغ عندما أقول إن حياتي قد تغيرت بعد أن أصبحتُ مستيقظًا باكرًا، وسأشرح الأسباب الرئيسية في القسم التالي.

عشرة أسباب تدفعك للاستيقاظ مبكرًا



ومع ذلك، هناك العديد من المزايا للاستيقاظ مبكرًا تمتد إلى ما هو أبعد من حجم الأعمال والمهام التي يمكنك إنجازها بينما ينام الجميع. اضبط المنبه ساعة مبكرًا، وتجنب الضغط على زر الغفوة snooze، وإليك بعض المكاسب التي ستحصل عليها.

١- ستنعم بالسلام والهدوء

أحد أعظم مصادر البهجة التي يجلبها الاستيقاظ مبكرًا هو أن قليلًا من الناس ينهضون مبكرًا. هذا يعني أن هناك ضوضاء أقل تُشتِّت انتباهك. ستستمتع بالهدوء والسَّكينة سواء كنت وصلت إلى عملك قبل زملائك أو كنت تسترخي في المنزل قبل أن تستيقظ عائلتك.

فعدد السيارات على الطريق أقل، وعدد الناس في الشوارع أقل، وعدد المكالمات الهاتفية والبريد الإلكتروني والرسائل النصية التي يجب إرسالها أقل.

٢- ستصبح أكثر إبداعًا

لا يعني أن مغادرتك السرير مبكرًا يجعلك أكثر إبداعًا، ليس الأمر كذلك، لكن الكثير من الناس يشعرون أنهم أكثر إبداعًا في الصباح مما هم عليه في فترة ما بعد الظهر أو المساء.

قد يرجع هذا إلى أن العقل منتعش ومرتاح. قد يكون أيضًا بسبب الهدوء والسكينة اللذين يصاحبان ساعات الصباح الباكر.

تجدر الإشارة إلى أن بعض الدراسات تُظهِر أن النوم الليلي يشهد في الواقع نقلةً إبداعية أكثر من هؤلاء الذين يستيقظون مبكرًا، لكن المشكلة هي أن السهر حتى ساعات الصباح الباكر لا يساعد على العمل بشكل طبيعي.

يجد معظم الناس أن الروتين الأكثر فاعلية هو أن تنام جيدًا بالليل، وأن تستيقظ مبكرًا مستريحًا تمامًا في صباح اليوم التالي.

٣- ستشعر أنك أكثر نشاطًا

في عام ٢٠٠٩، أبلغ عالم الأحياء كريستوف راندلر من جامعة هارفارد عن اكتشافٍ مثيرٍ للاهتمام بعد إجراء اختبار على ٣٦٧ طالبًا جامعيًّا. أشار إلى أن

الطلاب الذين استيقظوا مبكرًا يشعرون بأنهم أكثر نشاطًا. رأى راندلر أن هذه العادة أدت إلى زيادة الدخل وتحسين الأداء الوظيفي.(52)

هل الاستيقاظ المبكر مسؤول بشكل مباشر عن زيادة نشاط الفرد؟ قد أشار راندلر إلى دراسات تفيد أن الاستيقاظ المبكر يجعل المرء أكثر وعيًا. هذا الوعي في رأيه هو السبب الحقيقي الذي يجعل المستيقظين في وقتٍ مبكر أكثر نشاطًا.

٤- ستشعر بضغط أقل

يخف الضغط والتوتر في حياة من يستيقظون مبكرًا بسبب عامِلَيْن؛ أولهما: أنهم لديهم المزيد من الوقت في الصباح. هذا الوقت الإضافي يتيح لهم التركيز على المهام التي يحتاجون إنجازها دون استعجال أو تسرُّع.

ثانيهما: أنهم أقل تأثرًا بوطأة بالفوضى العقلية وتشوُّش الأفكار. هذه الفوضى تتراكم على مدار اليوم عندما نتعامل مع قائمة المهام المطلوب إنجازها ونتفاعل مع الناس. كل هذه الفوضى منعدمة في ساعات الصباح الباكر.

ستجد أيضًا أن أداء طقوسك الصباحية سيساعدك على السيطرة على معدلات التوتر، وسنناقش ذلك لاحقًا.

٥- ستكون أكثر سيطرة على نفسك

فكر في آخر مرة شعرت فيها بالقلق والإرهاق في الصباح. ربما كنت تحت ضغط أثناء تجهيز أطفالك للمدرسة في الوقت المحدد. ربما اضطررت إلى عدم تناوُل وجبة الإفطار لحضور اجتماع الساعة ٨:٠٠ صباحًا في عملك. ربما كان عليك الاستغناء عن الاستحمام حتى تلحق موعدًا مهمًّا مع طبيبك في الصباح الباكر. أيًّا كانت الظروف التي مررت بها، ربما شعرتَ كما لو كنت تفتقر إلى السيطرة على صباحك.

عندما تستيقظ مبكرًا، تختفي هذه التحديات. يكون لديك المزيد من الوقت تحت تصرُّفك، وبالتالي المزيد من الحرية لإنجاز الأشياء المهمة استعدادًا لبقية يومك.

٦- سيكون لديك المزيد من الوقت لممارسة الرياضة

هل سبق لك أن خططت لممارسة الرياضة في وقت متأخر من بعد الظهر، ربما بعد العودة إلى المنزل من عملك، ثم انتهى بك الأمر على الأريكة تشاهد التلفزيون؟ هذا السيناريو الشائع يرجع إلى أن قوة إرادتك لتنفيذ المهام قد انخفضت بعض الشيء، والتي بدورها تنبع من الملل في اتخاذ القرار Decision Fatigue.

إليك طريقة سير الأمور:

أنت تتخذ مئات القرارات على مدار اليوم. كل قرار يستنزف قوة إرادتك. بالوقت الذي تصل فيه إلى المنزل، تكون فكرة مشاهدة التلفزيون أكثر جاذبية من الذهاب إلى صالة الجيم، ثم تستسلم لنداء الإغراءات، وتَعِد نفسك بأنك ستزور صالة الجيم غدًا.

يمكنك بسهولة تغيير هذا النمط إذا استيقظت مبكرًا ومارست الرياضة في الصباح. سيكون لديك متسع من الوقت للرياضة؛ لذا فمن المستبعد أن تلغي. كما أنك لن تضطر إلى الاعتماد على رصيدك الاحتياطي المتناقص من قوة الإرادة لتحفيزك.

٧- ستتضاءل احتمالات التسويف

كل واحدٍ منَّا يميل للمماطلة والتسويف. إنها طبيعة بشرية، لا سيما عندما يتعلق الأمر بأنشطة نجدها غير جذابة. تنبع هذه النزعة من الطريقة التي نقرر

بها بين الخيارات المتضاربة.

وفقًا لتيموثي أ. بيتشل، مؤلف كتاب «حل لغز التسويف Solving The Procrastination Puzzle»، فإن كل قرار هو معركة بين قشرة الفص الجبهي (تساهم في تخطيط السلوك المعرفي المعقَّد، والتعبير عن الشخصية، وصنع القرار) والجهاز الحوفي (المسؤول عن الوظائف الانفعالية في جسم الإنسان). قشرة الفص الجبهي هي المسؤولة عن اتخاذ القرارات (التي نأمل أن تكون جيدة).

وفي الوقت نفسه، يحاول الجهاز الحوفي متابعة النشاط الذي يَعِد بأكبر قدرٍ من الإشباع والإمتاع والرضا. في نهاية المطاف، عندما تكون إرادتنا في أدنى مستوياتها، فمن المرجَّح أن نستسلم لنداءات نظامنا الحوفي.

كيف يحل هذا الاستيقاظ المبكر هذه المشكلة؟ عندما تستيقظ مبكرًا، هناك عددٌ أقل من الأنشطة التي تتنافس على جذب انتباهك. ويصبح لديك خيارات أقل. نتيجة لذلك، ستكون أكثر ميلًا للتعامل مع كل ما تريد إنجازه.

٨- سوف تتجنب استعجال الأمور

مَن يستيقظ مبكرًا، لديه متسع من الوقت للاستعداد في الصباح. يمكنهم الاسترخاء أثناء ممارسة روتينهم الصباحي، واثقين من أنهم سيصلون إلى وجهتهم في موعدهم (مثلًا: المكتب، المدرسة، موعد مبكر لطبيب الأسنان، إلخ).

وعلى النقيض من ذلك؛ حيث يميل مَن يستيقظ متأخرًا إلى استعجال الأمور في الصباح. يسرعون للاستحمام وارتداء ملابسهم، وغالبًا ما يفوِّتون وجبة الإفطار للخروج من باب المنزل في الوقت المحدد.

وعلى ذِكر الإفطار...

٩- سيكون لديك وقتٌ لتناوُل إفطار (حقيقية)

فطائر البوب تارت المحشوة ليست وجبة إفطار حقيقية، وكذلك الألواح البروتينية أو فطائر الوافل المجمَّدة أو كيك المافن وحتى معظم حبوب الإفطار والتي قد تبدو ظاهريًّا مغذية وصحية؛ فهي

أكثر قليلًا من قنابل سكَّر عالية التجهيز.

يستهلك الناس هذه «الأطعمة» لأنها سريعة ومريحة. أنا أيضًا اعتدت على تناولها. بسبب استيقاظي متأخرًا، لم يكن لدي وقتٌ لإعداد فطور حقيقي وصحي؛ لذلك كنت ألتهم هذا النوع من الوجبات السريعة غير الصحية، وأهضمها بشرب كوب قهوة، ثم أُسرِع بالخروج من المنزل.

عندما تصبح مستيقظًا مبكرًا، يمكنك أن تأخذ الوقت الكافي لتناول طعامٍ صحيٍّ. مثلًا، قُمْ بخفق القليل من البيض (إذا كنت لا تعاني من الحساسية من البيض)، واستمتعْ بتناول بعض الشوفان، والفاكهة. ستشعر بتحسن وتحصل على المزيد من الطاقة.

ستتجنب أيضًا الهبوط الحاد في معدلات طاقتك خلال منتصف النهار الذي يتبع عادةً تناول وجبة إفطار غنية بالسكر.

١٠- ستنجز المزيد من المهام والأعمال

في الخامسة صباحًا، المنزل هادئ. لا يزال الجميع نائمين، مما يمنحك الهدوء الذي تحتاجه للتركيز على عملك (بعد الانتهاء من روتينك الصباحي بالطبع). قد يستلزم هذا العمل كتابة مقالة في مدونة أو الكتابة في مجلة أو كتابة روايتك الأولى. أو ربما تحتاج إلى وضع اللمسات الأخيرة على عرض تقديمي مُهمٍّ لعملك. مهما كان نوع العمل الذي تحتاجه لإكماله، فإن الهدوء في الساعات الأولى من الصباح يُعَدُّ نعمة لأولئك الذين يحتاجون إنجاز أمورهم.

تلك المزايا ما هي إلاّ قمة الجبل الجليدي، ومجرد جزء بسيط من الموضوعِ

بأكمله

بالطبع هناك العديد من الأسباب الأخرى تدفعك للاستيقاظ مبكرًا. مثلًا: اكتشفت أن القيام بذلك يجعلني أكثر انضباطًا. كما أنه يحسِّن تصرُّفي وسلوكي.

بعد قولي هذا، إذا كنت مثلي، فإن الفوائد العشر الموضَّحة في هذا القِسم سيكون لها أكبر تأثير على يومك.

كيف تستيقظ وأنت بكامل حيويتك؟



هذا هو الفرق بين أن تنظر بحقدٍ إلى منبهك بعيون ناعسة نصف مفتوحة، وبين أن تترك فراشك وأنت تشعر بالحيوية والنشاط.

بالطبع، النوم الجيد ليلًا يصنع المعجزات، ولكن هناك العديد من الأشياء الأخرى التي يجب أن تقوم بها لتضمن شعورك بالنشاط عندما يرن المنبه.

إليك بعض الأفكار السريعة التي وجدتها مفيدة من واقع تجاربي في الحياة:

اضبط المنبه على نغمات تستمتع بها

تُصدر معظم ساعات المنبه صوتًا مزعجًا وناشزًا عندما يرن. لقد تم تصميمها بهذه الطريقة. المشكلة هي أنك لن تكون في حالة ذهنية إيجابية إذا كان أول صوت تسمعه في الصباح يجعلك ترغب في كسر شيءٍ ما. وهذا يصعِّب عليك الخروج من السرير والشعور بالنشاط والحيوية.

لا تُلزِم نفسك بالاستيقاظ على نغمة منبه مزعجة. قم بضبط منبهك على تشغيل أغنيتك المفضلة أو نغمة عذبة وهادئة. لقد قمت بضبط المنبه على هاتفي لإصدار نغمة لطيفة وعصرية يرتفع صوتها بشكل تدريجي حتى أطفئها، تلك النغمة تلهمني وتساعدني على بدء صباحي بداية صحيحة.

صفِّ ذهنك

إذا كان يومُكَ شاقًّا أو مُجهِدًا، فسيمتلئ عقلك بالأفكار السلبية والمخاوف، حتى بعد أن تنحي عملك جانبًا. هذا طبيعي. المشكلة هي أنك ستواجه صعوبة في النوم إذا ذهبتَ إلى الفراش في مثل هذه

الحالة.

والأسوأ من ذلك، عندما تتمكن أخيرًا من النوم، فإن الأفكار الهاربة والمخاوف الجامحة يمكن أن تجعل نومك متقطعًا.

اقضِ ١٠ دقائق قبل النوم لتصفي ذهنك. أنصحك بممارسة التأمُّل اليقظ (الواعي)(51) لأنه مفيد للغاية وقد نجحَ جدًّا معي وممارسته سهلة جدًّا. اجلس وأغمِض عينيك وركز على تنفُّسك. ستجد أن القيام بذلك ليس له تأثير مهدِّئ فقط، بل سيصفي ذهنك أيضًا من الأفكار المتسارعة التي تقلق نومك.

حاول أن تجد التوازن بين الحَر الشديد والبرد القارس

في الليالي الباردة، قد تجد أن النوم تحت بطانية ثقيلة للغاية أمر مُغرٍ. وفي الليالي الحارة، تميل إلى فتح النوافذ وتوجيه المراوح إلى سريرك، أو النوم في مكيف الهواء البارد. الهدف، بالطبع، هو أن تكون مرتاحًا أثناء النوم؛ فأن تشعر بالحر الشديد أو البرد القارس قد يؤثر سلبًا على جودة نومك(50).

لاحظ درجة الحرارة المحيطة بغرفة نومك في المساء. ثم تجنب ضبط حرارة غرفتك على درجة حرارة شديدة الارتفاع أو الانخفاض. وبدلًا من أن تزحف تحت بطانية ثقيلة، تدثَّر بلحاف أخف. وبدلًا من تشغيل مكيف منزلك أثناء النوم، فكِّر في تشغيل مروحة متحركة بدلًا من توجيهها مباشرة إلى سريرك.

الهدف هو الحفاظ على درجة حرارة جسمك ثابتة أثناء النوم. إذا تمكنت من القيام بذلك، فستشعر بأنك أكثر حيوية ونشاطًا عندما تستيقظ في الصباح.

استيقظ على ضوء النهار

الاستيقاظ مبكرًا صعبٌ بما فيه الكفاية، خاصة عندما تبدأ في تبني هذه العادة لأول مرة. كما أن الاستيقاظ من النوم في الظلام يجعل الأمر أكثر صعوبة. إن الاستيقاظ مبكرًا يصبح أسهل بكثير عندما يكون في ضوء النهار.

من الناحية المثالية، أنصحك بأن تستيقظ على ضوء الشمس الطبيعي؛ لقد اكتشفت أن الضوء الطبيعي له تأثير منشِّط ومنعش عليَّ.

ومع ذلك، فإن اتجاه نوافذك والوقت الذي تستيقظ فيه في الصباح قد يجعل استيقاظك على ضوء الشمس الطبيعي مستحيلًا. مثلًا: إذا كان اتجاه نوافذ غرفة نومك غربية، فلن تفيدك الشمس كثيرًا. وبالمثل، إذا كنت تنوي الاستيقاظ قبل شروق الشمس.

لحسن الحظ، لديك خيارات أخرى. على سبيل المثال، يمكنك شراء جهاز ضبط الوقت(49) يقوم بتشغيل أضواء غرفة نومك في وقتٍ محدَّدٍ مسبقًا. أو يمكنك شراء منبه بمصباح يحاكي الشروق يصدر ضوءًا بطريقة تدريجية مع موعد الاستيقاظ، بحيث يهيئ لجسمك فكرة قُرب قُرب استيقاظه، ومع وقت الاستيقاظ يكون هذا المنبه مضيئًا بدرجة تضطرك إلى الاستيقاظ. النقطة المهمة هي أن غرفة نومك المشرقة ستساعدك على الاستيقاظ بكل نشاط وحيوية.

انهض من السرير فورًا

كل لحظة تقضيها في السرير بعد إغلاق المنبه (أو الهاتف) تزيد من احتمالية عودتك للنوم. هذا طبيعي؛ فالغرفة مظلمة والوقت مبكر. ولا يزال العقل يحاول أن يزيل غبار الكسل الذي يصاحب الاستيقاظ. العودة إلى النوم هي الطريق الأسهل.

يمكنك تجنُّب تلك الاستجابة الطبيعية عن طريق النهوض من السرير لحظة استيقاظك. قد يمثِّل ذلك تحديًا إذا كنتَ معتادًا على الضغط على زِر الغفوة. إذا كان الأمر كذلك، فحاول وضع ساعتك أو هاتفك بعيدًا بما يكفي عن سريرك بحيث تضطر إلى النهوض من السرير لإيقافه.

احصل على قسط كافٍ من النوم

ربما يكون هذا بديهيًّا، لكن يجدر التأكيد على هذه النقطة. أفضل طريقة لتشعر بالنشاط في الصباح هي أن تحصل على كفايتك من النوم الجيد والعميق ليلًا. هذا يعني أنك يجب أن تخلد إلى النوم في ساعة مبكرة في الليل. وهذا يعني أيضًا أن تواظب على روتين مسائي يدرب عقلك أن يستعد عندما يحين وقت النوم.

تذكَّر أن ليلة واحدة من النوم الجيد والعميق قد لا تكون كافية. إذا فشلت في الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم ليلة بعد ليلة، فستتراكم عليك ديون النوم(48)، مما يمهد الطريق للإرهاق العقلي

والجسدي. والأسوأ من ذلك، أنه كلما زادت حجم هذه الديون، طالت فترة «السداد». وبمجرد سداد ديون نومك نهائيًّا، سيكون أسهل عليك الاستيقاظ وأنت تشعر بالنشاط.

أعد النظر إلى غايتك

هذه النصيحة ليست علمية. أنا فقط أعلم ذلك لأنه نجحَ معي، وأظن أنه سينجح معك أيضًا.

ناقشنا الأسباب التي توضح أهمية أن يكون لديك هدف وغاية عند اتباع روتين الصباح في قسم «أهمية تحديد النوايا والأهداف». لقد اكتشفت أن إعادة النظر في غايتي مباشرة بعد الاستيقاظ يملؤني بالطاقة ويجعلني متحمسًا لبدء اليوم، فأنا أعرف بالضبط سبب استيقاظي.

وبمساعدة قائمة مهامي، أصبحتُ أعرف الأنشطة التي أحتاج إلى التركيز عليها لتحقيق أهداف اليوم.

جرِّب هذه الطريقة. أعد النظر إلى نواياك أو غايتك عندما تستيقظ. فكر فيما تأمُل في تحقيقه خلال اليوم أثناء القيام بروتينك الصباحي. وعلى افتراض أن أهدافك تحمسك، تكاد تكون متأكدًا أنك ستشعر بالانتعاش والتجدُّد.

مرة أخرى، هذه الطريقة تنجح معي. وأنا واثق من أنك ستمر بنفس التجربة.

في القسم التالي...

لقد وضعنا للتو الأساس لتصميم روتين صباحي جيد يضمن أن تعيش يومًا ناجحًا. في الجزء الثاني سنتطرق إلى عملية تصميم روتين يناسبك خطوة بخطوة.

الجزء الثاني عشر خطوات لتبدأ روتينًا صباحيًّا مثاليًّا



إذا كنت تحاول أن تُنقِص وزنك، فقد تكون ممارسة رياضة الجري في الصباح الباكر، ثم تناوُل وجبة إفطار غنية بالبروتينات هما الحل المثالي. أما إذا كنت تحاول تحقيق توازنك والعثور على سلامك النفسي قبل التوجُّه إلى مكان عملٍ فوضَويّ، فقد تكون تمارين التنفس والتأمل اليقظ هما المفتاح.

في هذا القسم، سننشئ روتينًا صباحيًّا مثاليًّا عزيزي القارئ، وسنقوم سويًّا، خطوة بخطوة، بعملية منظَّمة ودقيقة لتصميم روتين يوفر لك الفوائد الجسدية والمعرفية التي تريدها.

تتطلب الخطوات العشر التالية القليل من التحليل الذاتي والتفكير العميق، لكن هذا الجهد يستحق العناء؛ فهذه الخطوات العشر تعد جزءًا لا يتجزأ من التمتع بفوائد وخيرات طقوس صباحية مميزة.

الخطوة الأولى: حدِّد «هدفك»



أن يكون لديك هدف قوي في الحياة يجعل مجهودك مُجديًا وسعيك ذا مغزى. وهذا أمرٌ ضروري ويمكن أن يُحدِث فرقًا بين الالتزام بروتينك كل صباح واختيار الضغط على زر الغفوة. أنت على الأرجح ستواظب على عادة جديدة إذا كانت الأسباب التي تدفعك للقيام بذلك مهمة بالنسبة لك.

مثلًا، لنفرض أن هدفك هو أن تكون أكثر ارتياحًا واسترخاءً في الصباح، وأن مكان عملك مرهق وموتر، ومن الضروري أن تصل إليه في حالة ذهنية هادئة وصافية. لقد حددت هدفك ولديك تصور عام عن أسباب سعيك لتحقيقه، لكنك لم تحدد بعد بشكل واضح تلك الأسباب. إذا أهملت القيام بذلك، فستكون أقل اضطرارًا للمواظبة على أي أنشطة صباحية قمت باختيارها لتساعدك على الاسترخاء.

اسأل نفسك: لماذا من الضروري أن تصل إلى العمل في حالة من الهدوء؟

فيما يلي بعض الاحتمالات. عندما تكون هادئًا...

ستصبح أكثر كفاءة.

ستصبح أكثر إنتاجية.

ستصبح قادرًا على اتخاذ قرارات أفضل.

ستكون في مزاج أفضل عندما تعود إلى المنزل.

ستستمتع بعملك بدلًا من تخوفك منه.

إذا كان لأيٍّ من تلك الأسباب المذكورة مردود شخصي عليك، فقد وجدت «هدفك» وإدراكك لهذه الأسباب يمنحك الدافع والحافز، التي ستحثك على الاستيقاظ في الصباح وأداء الأنشطة التي اخترتها بدلًا من مد يدك تلقائيًّا للضغط على زر الغفوة.

إليك ما يجب أن تقوم به الآن

اجلس بقلم وورقة. اشحذ فكرك لتحديد الأهداف اليومية التي تهمك. وهذه بعض الأمثلة على ذلك:

- أن أشعر بمزيد من الراحة والاسترخاء.

- أن أكون أكثر إنتاجية.

- أن أكون بصحة أفضل.

- أن أبدو بحالة أفضل.

- أن أصل إلى العمل في الموعد المحدد.

- أن أجهز أطفالي للمدرسة بدون استعجال.

- أن أحافظ على مزاجي المرح.

- أن أُبقِي مكتبي خاليًا من الأشياء المبعثرة.

- أن أقضي المزيد من الوقت مع الأصدقاء.

- أن أتجنب صراعات لا لزوم لها في المنزل.

هذه مجرد عناوين رئيسية، بالطبع. المهم هنا هو أنك تحدِّد الأهداف اليومية التي تريد تحقيقها. ستكون هذه هي الأسباب التي تدفعك إلى الاستيقاظ وأداء روتينك الصباحي كل يوم.

الخطوة الثانية: قم بإعداد قائمة بالعقبات المحتملة

> "إذا أصبحت معتادًا على الضغط على زر الغفوة، ثم الإسراع للخروج من باب منزلك كل صباح، فلن يكون اتباع روتين الصباح أمرًا سهلًا. ستواجه مقاومة داخلية لهذا التغيير في عاداتك. سيتآمر عليك عقلك وجسمك لإبقائك في السرير الدافئ المريح. وعندما تسحب نفسك أخيرًا من السرير، سيشجعونك على تفقد هاتفك بحثًا عن الرسائل النصية أو مشاهدة الأخبار أو ممارسة ألعاب الفيديو."

باختصار، ستواجه عقبات محتملة أثناء أدائك طقوس صباحك.

دوافعك للبقاء في السرير والنوم وإضاعة الصباح ترجع إلى عدة أسباب. من المهم أن تحدد هذه الأسباب حتى تتمكن من اتخاذ خطوات لتجنبها.

مثلًا، يفشل الكثيرون في الالتزام بروتينهم الصباحي؛ لأنهم يشعرون بالإرهاق عندما تنطلق منبهاتهم. هذا الإرهاق يخلق مقاومة داخلية هائلة. ويصبح البقاء في السرير أكثر جاذبية وإلحاحًا من الاستيقاظ وأداء روتين الصباح.

في هذا السيناريو، قوة الإرادة ليست الحل. قد ترغم نفسك على النهوض من السرير مرة أو مرتين، لكنه حلٌّ غير مُجدٍ على طول المدى. كما أنه لن يفيدك أن تنهض من السرير وأنت تشعر بالإرهاق.

في الواقع، للتغلب على هذه العقبة بالذات، من المهم أن تحدد أسبابه الدفينة التي أدت إليها. هل تحصل على قسطٍ كافٍ من النوم؟ هل تنام في نفس الوقت كل ليلة؟ هل تفعل شيئًا يقطع نومك الهادئ ويمنعك من الاستمتاع بدورات النوم الكاملة المكونة من ٤ مراحل؟ مثلًا شرب الكثير من الماء قبل النوم مباشرة يزيد الحاجة إلى زيارة الحمام في منتصف الليل.

بمجرد أن تحدد العوامل التي تؤدي إلى ظهور عقبة معينة، يمكنك أن تقوم بالتعديلات في روتينك لحلها. في مثالنا السابق، يجب أن تفعل ما يلي:

> ”
> تذهب إلى الفراش قبل موعد نومك بساعة.
> تذهب للنوم الساعة ١٠:٠٠ مساءً كل ليلة.
> تتجنب شرب أكثر من نصف كوب ماء قبل موعد نومك بساعة.

استخدم هذه العملية لتزيل أي عقبة تصعب عليك الاستيقاظ وأداء طقوسك الصباحية. حدد العقبة والعوامل المسببة لها.

على سبيل المثال، إذا كنت معتادًا على ضغط زِر الغفوة؛ فربما تضع المنبه في مكان قريب جدًّا من سريرك، مما يجعل ضغط زر الغفوة إغراءً لا يقاوم. إذا كان ينقصك الدافع لبدء يومك، فربما تكون قد أهملت تحديد نواياك بشكل صحيح.

إذا كان نومك سيئًا ومتقطعًا في الليل، فقد تكون المشكلة متعلقة باستخدامك لهاتفك وجهاز الآيباد وأجهزة أخرى قبل النوم مباشرةً.

> ”
> بمجرد أن تحدّد الأسباب التي تسبب لك مشاكل في بدء صباحك بطريقة صحيحة، سيصبح حلها مسألة بسيطة إلى حد ما.

إليك ما يجب أن تفعله الآن

اكتب قائمة بالمشاعر السلبية، سواء العقلية والنفسية والجسدية، التي تشعر بها في الصباح. وإليك بعض الأمثلة على ذلك:

- هل تشعر بالإرهاق عند الاستيقاظ؟
- هل تشعر بالإحباط؟
- هل تخشى الخروج من السرير وبدء يومك؟
- هل تشعر بالتوتر؟

- هل تعاني من ألم جسدي؟

هذه المشاعر السلبية تدمر صباحك، لكن ليس عليك أن تسقط ضحية لها. بمجرد أن تحدِّد تلك العوائق الشخصية، يمكنك التحقق في أسبابها الأساسية التي ستكشف لك الخطوات التي تحتاج إلى أخذها لتخفف من آثارها ولتتغلب عليها.

الخطوة الثالثة: حدد مقدار الوقت الذي تحتاجه

> معظمنا لديه وقت محدود في الصباح قبل أن الذهاب إلى مكان ما أو القيام بمشوار ما أو الوفاء بالتزام ما. فمثلًا، قد نضطر إلى توصيل أطفالنا إلى المدرسة الساعة ٨:١٥ صباحًا، أو علينا الوصول إلى المكتب الساعة ٨:٣٠ صباحًا.

يعتقد معظم الناس أنهم يعرفون مقدار الوقت الذي يحتاجونه للاستعداد في الصباح. تكمن المشكلة في أن افتراضاتهم غالبًا ما تكون غير واضحة وحتى غير دقيقة. يمكن أن تفسد تلك الافتراضات جهودك التي تبذلها لتطبيق روتين صباحي جيد كجزء أساسي من يومك.

فلنبدأ من الوراء ونرصد الأشياء التي تقوم بها في الصباح بطريقة عكسية. حدِّد أول التزامات تقوم بها في يومك. فكِّر في كل ما يجب أن يحدث من لحظة استيقاظك حتى تفي بهذا الالتزام. ثم ضَعْ في اعتبارك مقدار الوقت الذي يتطلبه كل نشاط.

لنستخدم وصولك إلى المكتب الساعة ٨:٣٠ صباحًا كمثال. إليك طريقة تقسيم الأنشطة التي قد تمارسها (مُرتبة بشكل عكسي).

٥ دقائق - المشي من موقف السيارات بجانب مكان عملك إلى مكتبك.

٤٠ دقيقة - التنقل من المنزل إلى مكان عملك.

٥ دقائق - إلقاء السلام على زوجك/ زوجتك وأطفالك.

٢٠ دقيقة - تحضير وتناول وجبة الإفطار.

١٠ دقائق - ارتداء ملابسك.

٣٠ دقيقة - الاستحمام وتصفيف الشعر.

٥ دقائق - وضع مستحضرات التجميل (للسيدات).

١٠ دقائق - الاستيقاظ من النوم، وغسل وجهك وأسنانك، واستخدام الحمَّام.

تستغرق تلك العملية ساعتين و٥ دقائق. هذا هو الحد الأدنى من الوقت الذي ستحتاجه لإكمال المهام؛ لذلك إذا كنت تنوي التواجد في مكتبك الساعة ٨:٣٠ صباحًا، فستحتاج إلى ضبط المنبه في موعد أقصاه ٦:٢٥ صباحًا.

إذا كنت تود أن تخطط ليومك بدقة شديدة، فيمكنك تستيقظ قبل هذا الموعد بـ ١٥ دقيقة إذا وضعت في الحسبان حوادث المرور غير المتوقعة أثناء تنقلاتك وغيرها من الأحداث الفوضوية. ولتقوم بذلك يجب أن تستيقظ الساعة ٦:١٠ صباحًا.

هذه معلومات مفيدة. لنفترض أن روتينك الصباحي الجديد - الذي يسبق

العملية التي ذكرناها - تتطلب ٤٥ دقيقة. إذا كان الأمر كذلك، فستحتاج إلى الاستيقاظ في الساعة ٥:٢٥ صباحًا، وسيمنحك ذلك الوقت الذي تحتاجه للوصول إلى مكتبك الساعة ٨:٣٠ صباحًا إذا كان روتينك الجديد يتطلب ١٥ دقيقة فقط، فستحتاج إلى الاستيقاظ الساعة ٥:٥٥ صباحًا.

في الخطوات اللاحقة، سنحدد مقدار الوقت الذي سيستغرقه كل نشاط في روتينك الصباحي. ستضمن لك هذه الخطوة وقتًا كافيًا لتنفيذ كل أنشطتك.

إليك ما يجب أن تفعله الآن

أولاً: اكتب كل ما يجب أن يحدث بين وقت استيقاظك والوقت الذي يجب أن تفي فيه بأول التزام في اليوم.

ثانيًا: قدِّر عدد الدقائق التي يتطلبها كل نشاط. كن دقيقًا حيثما كان ذلك مناسبًا ومفيدًا، مثال: الوقت الذي تستغرقه في تنقلاتك الصباحية.

ثالثًا: حدِّد آخر موعد يمكنك أن تستيقظ فيه بالصباح، وفي نفس الوقت ما زلت تستطيع أن تفي بالتزاماتك علمًا بأن تفويت الأنشطة المهمة، مثل الاستحمام أو تناول الإفطار، ليس خيارًا.

لدينا الآن قاعدة. في الوقت الذي ننشئ فيه روتينك الصباحي في الخطوات التالية، سيصبح موعد استيقاظك المثالي أكثر وضوحًا.

الخطوة الرابعة: حدد العادات التي تتماشى مع نواياك



من السهل عليك أن تقوم بذلك. أنت تعرف بشكل بديهي العادات المحتمل أن تكون مفيدة لك. إنها مجرد مسألة إنشاء روتين صباحي يشتمل على تلك العادات. وهذه الخطوة تعد أساسية في تلك العملية.

على سبيل المثال، لنفترض أنك ترغب في أن تكون في قمة نشاطك. إليك بعض الأنشطة التي ستساعدك على تحقيق هذا الهدف:

اخرج للجري في الصباح. تناول وجبة فطور غنية بالبروتين. اشرب كوبًا من الماء المثلج. مارس اليوجا. خذ حمامًا باردًا.

أو فلنفترض أنك ترغب في أن تكون أكثر تفاؤلًا وامتنانًا. أنصحك بالقيام بالأنشطة التالية كل صباح: اقرأ فصلًا من كتاب ملهم. استمع إلى حلقة صوتية (بودكاست) مبهج. اكتب رسالة حب قصيرة لزوجتك/ لزوجك. اكتب قائمة بالنعم التي تشعر بالامتنان لوجودها في حياتك. أخبر أحد أفراد العائلة عن مدى تقديرك له/ لها.

ولنفترض أنك تريد أن تشعر بمزيد الاسترخاء والتحكم في يومك. يمكن أن تساعدك العادات التالية:

• رتب سريرك عندما تستيقظ.

• مارس التأمل اليقظ.

• مارس تمارين التنفس.

• اكتب في مذكراتك شخصية.

• تخيل يومك يمر بشكل مثالي.

أو تصور أنك ترغب في زيادة إنتاجيتك اليومية. حاول أن تضيف هذه العادات إلى روتينك الصباحي:

راجع قائمة مهامك اليومية. تابع تقدمك مع شريكك في الروتين. اكتب نتيجة واحدة يجب أن تحققها اليوم. قم ببعض تمارين كارديو الرياضية لحرق الدهون(47). اذهب إلى المكتب ساعة قبل أي شخص آخر.

كل تلك الأنشطة التي ذكرتها مجرد أمثلة. سيكون روتينك الصباحي استثنائيًّا وِفقًا لظروفك ونواياك. المهم هو أن تختار الأنشطة التي تدعم الأهداف التي تريد تحقيقها.

إليك ما يجب أن تفعله الآن

في الخطوة الأولى، حددت «هدفك»، والسبب وراء رغبتك في تنفيذ روتين الصباح. الآن، قم بإنشاء قائمة بالأنشطة التي تتماشى مع هذه الغاية.

مثلًا، لو كنت لا تريد أن تكون أقل استعجالًا في الصباح، فاستيقظ ٣٠ دقيقة قبل موعدك لمنح نفسك المزيد من الوقت لتحضير نفسك. لو كنت تريد أن تكون صحتك أفضل، فتناوُل وجبة إفطار مغذية يعمل على استقرار مستويات السكر في الدم. إذا كنت توَدُّ أن تحسِّن تركيزك، فقم بالتخلص من الفوضى في عقلك واكتب كل الأفكار التي تدور في رأسك.

ثم اكتب قائمة بالعادات التي لا تتوافق مع نيتك. هذه هي الأنشطة التي يجب أن تتوقف عن القيام بها في الصباح. مثلًا: إذا كنت تريد أن تكون أقل استعجالًا في الصباح، فتجنب مشاهدة الأخبار ومتابعة وسائل التواصل الاجتماعي. إذا كنت تريد أن تكون بصحة أفضل، فتجنب الوجبات الخفيفة الغنية بالسكر. إذا كنت ترغب في الاستمتاع بتركيز أفضل، فتجنب تفقُّد هاتفك بحثًا عن

رسائل نصية جديدة كل بضع دقائق. معرفة العادات التي يجب تتجنبها لا تقل أهمية عن معرفة العادات التي يجب تضيفها في روتينك الصباحي.

الخطوة الخامسة: اختر الأنشطة التي تزيد من طاقتك



لكنني أعلم أن مستويات الطاقة العالية أمرٌ ضروري جدًّا إذا أردت أن أبقى نشيطًا ومنتجًا طوال اليوم؛ لذلك أضفت لروتيني بعض الأنشطة التي اخترتها لتحقيق هذه الغاية. إليك روتين أستخدمه لزيادة إنتاجيتي في الكتابة:

٥:٢٥ صباحًا - أستيقظ.

٥:٣٠ صباحًا - أرش الماء البارد على وجهي، وأغسل أسناني، وأصفف شعري، وأستخدم الحمَّام.

٥:٤٠ صباحًا - أشرب كوبًا من الماء البارد.

٥:٤٥ صباحًا - أمارس تمارين تمدد العضلات.

٥:٥٠ صباحًا - أصلي وأتأمل.

٥:٥٥ صباحًا - ألتزم بإكمال جزء معين من الكتابة خلال اليوم.

٦:٠٠ صباحًا - أتوجه إلى ستاربكس.

٦:١٠ صباحًا - أشرب قهوة أمريكية أثناء قراءة مقالات من المؤلفين غير الروائيين المفضلين.

٦:٤٠ صباحًا - أكتب أثناء الاستماع إلى مقطوعة موزارت Alla Turca أو مقطوعة شوبان .(Prelude in E-Minor (Op.28, No. 4

٩:٠٠ صباحًا- أعود إلى المنزل وأمارس تمارين الضغط.

٩:١٥ صباحًا- أقوم بإعداد وتناوُل وجبة الإفطار (شريحة لحم لذيذة).

٩:٤٥ صباحًا- أتابع الكتابة.

لاحظ أن بعض الأنشطة، مثل تمارين تمدُّد العضلات وشُرب كوب ماء بارد، لا تؤثِّر بشكلٍ مُباشر على حجم كتاباتي. لكنها تُضاعِف طاقتي. وهذا بدوره يزيد من تركيزي وإنتاجيتي في الكتابة.

فكِّر في الأنشطة التي تجعلك أكثر نشاطًا. يشعر البعض بالحيوية بعد المشي السريع بالخارج فور الاستيقاظ. ويستمتع الآخرون بالاستماع إلى الموسيقى المبهجة، والبعض الآخر يفضل الاستحمام بالماء البارد.

إنه اختيار شخصي. فالأنشطة التي يقوم بها الآخرون قد لا تنفعك.

مثلًا، لا أتخيل نفسي آخذ حمامًا بماء بارد، لكن الحمَّام البارد يصلح تمامًا لصديقي.

> المغزى هو أن الأنشطة التي تشحن طاقتك يجب أن تكون جزءًا من روتينك الصباحي حتى لو لم تكن نيتك الرئيسية هي «الشعور بالمزيد من الطاقة». تلك الأنشطة تمنحك الحافز الذي تحتاجه لتحصل على النتيجة التي تريدها.

إليك ما يجب أن تفعله الآن

اكتب قائمة بالأنشطة التي تشحن طاقتك. اجعل قائمتك شاملة.

لا تقلق. لن تقوم بكل هذه الأنشطة في روتينك الصباحي، لكن سيكون مفيدًا أن يكون لديك قائمة كاملة في متناول يدك لتختار منها الأنشطة التي تُقرِّر أن تضيفها إلى روتينك لاحقًا.

قسِّم قائمتك إلى عمودين. اكتب نشاطًا في أول عمود. اكتب ما تشعر به في العمود الثاني. على سبيل المثال، رش الماء البارد على وجهي ينعشني ويفيقني. تمارين التمدُّد تريح مفاصلي وتجعل

جسدي يشعر بالتحسن. شُرب القهوة يجعلني أكثر إبداعًا.

بعد ذلك، حدِّد الأنشطة التي تستنزف طاقتك. اكتبها في قائمتك ودوِّن كيف تجعلك تشعر؟

بالنسبة لي، فإن قراءة المنتديات على الإنترنت تجعلني أشعر بالخمول. الاطلاع على العناوين الرئيسية بالأخبار يجعلني أشعر بالإحباط. وتناوُل الأطعمة السكرية تعطل خططي بسبب الهبوط الحاد في مستويات السُّكَّر في الدم. أتجنب القيام بهذه الأشياء في الصباح؛ لأن لها تأثيرًا سلبيًّا على إنتاجيتي طوال اليوم.

بمجرد أن يكون لديك قائمة بالأنشطة التي تزيد من طاقتك وقائمة أخرى بالأنشطة التي تستنزفها، فأنت على استعداد لإنشاء روتين صباحي استثنائي. فلننتقل إلى الخطوة السادسة!

الخطوة السادسة: ابدأ بخطة بسيطة

> أول روتين صباحي صممته لنفسي فشلَ فشلًا ذريعًا. كنت أرغب في إجراء تغييرات جذرية هائلة في الطريقة التي أقضي بها صباحي. اتبعت نظامًا شديد الصرامة بلا رحمة، ولم أرغب حتى في التفكير في احتمالية الفشل.

والنتيجة؟ كما هو متوَقَّع، فشلت.

في غضون أيام، عُدت إلى روتيني القديم. بقيت في السرير لفترة طويلة بعد انطلاق المنبه؛ أكلت أطعمة غير صحية على الفطور، وأهدرت الكثير من الوقت في قراءة المدونات والمنتديات والمواقع الإخبارية.

لماذا حدث هذا؟ لماذا فشلت في تبني روتيني الصباحي في البداية؟

أنا مقتنع بأن الإجابة بسيطة. فشلت لأنني حاولت تغيير الكثير من الأشياء مرة واحدة. كانت تلك وصفةً للفشل لسببين؛ أولًا: العادات القديمة يصعب كسرها. ثانيًا: العادات الجديدة تستغرق وقتًا لتصبح مترسخة. فمحاولاتي للتخلص من كل عادة سيئة أثناء محاولاتي لتبني قائمة طويلة من العادات الجديدة كان مضمونًا لها الفشل.

لم أدرك التأثير السببي على الفور. كنت أحسب أن فشلي كان مسألة قوة إرادة؛ لذا، حاولت مرارًا وتكرارًا، مثل البغل العنيد، أن أتبع نفس النظام الصارم. والنتيجة؟ الفشل مرة بعد مرة.

أدركت في النهاية ما حدث، واتبعت النهج المعاكس. أعَدتُ هيكلة صباحي عن طريق تغيير عادة واحدة في كل مرة. خلال الأسبوع الأول، ركزت على الاستيقاظ مبكرًا. في الأسبوع التالي، ركزت على شُرب كوب ماء بارد كل صباح. بعد ذلك، ركزت على القيام بتمارين تمدد العضلات لمدة خمس دقائق فور النهوض من السرير.

لقد استخدمت نفس الطريقة لكسر عاداتي السيئة. وبدلًا من الإقلاع عنها جميعًا مرة واحدة، ركزت على التخلص منها واحدةً تلو الأخرى. غالبًا ما كنت أفعل ذلك بالتزامن مع اكتساب عادة جيدة، خاصة إذا كانت العادتان مرتبطتين. ومثال على ذلك، أثناء تدريبي على الاستيقاظ مبكرًا، تجنبت أيضًا الضغط على زِر الغفوة، بينما كنت أعتمد على عادة قراءة مقالات المؤلفين غير الروائيين المفضلين لدي، تجنبت قراءة المدوَّنات والمنتديات والمواقع الإخبارية غير المفيدة.

اكتشفت أنه من الأسهل استبدال العادات السيئة بعاداتٍ جيدة بدلًا من مجرد كسرها. أوصي باستخدام نفس الأسلوب عند تنفيذ روتينك الصباحي

الجديد. ابدأ بخطة بسيطة وأضِف إليها تدريجيًّا. رغم أن تنفيذ روتينك بالكامل سيستغرق وقتًا أطول، فإنك ستحرز نجاحًا أكبر في ترسيخه والمواظبة عليه.

إليك ما يجب أن تفعله الآن

في الخطوة الرابعة، أنشأنا قائمة بالأنشطة التي تدعم نواياك. كما أنشأنا قائمة بالأنشطة التي تتعارض معها. راجع هاتين القائمتين، وابحث عن فُرَص لاستبدال العادات السيئة بأخرى جيدة.

على سبيل المثال، افترض أن نيتك هي إنقاص وزنك. قد تتضمن قائمة الأنشطة الداعمة لهذه النية «تناوُل وجبة فطور مغذية». وقد تتضمن قائمة الأنشطة غير الداعمة «تجنُّب المعجنات». قُم باستبدال القائمة الأولى بالأخيرة واغتنم هذه الفرص لاستبدال العادات السيئة بعادات أخرى صحية.

بعد ذلك، قم بإنشاء روتين صباحي بسيط يتضمن خمسة أنشطة سهلة. إذا كنت ترغب في إنقاص وزنك، فقد يشمل ذلك قياس وزنك، وشُرب كوب ماء بارد، وتناول الفيتامينات. من المهم أن تكون هذه الأنشطة الخمسة «المبدئية» سهلة التنفيذ؛ حيث سيساعدك ذلك على التغلب على أي مقاومة يفرضها عقلك.

اقضِ الأسبوع الأول في التركيز فقط على هذه الأنشطة الخمسة. ونظرًا لسهولة أدائها وتنفيذها في غضون بضع دقائق، فلا بأس في الجمع بينها. والمهم في الأمر أنها ستشكِّل الأساس الذي سيضيف عليه عادات أكثر صعوبة لاحقًا.

الخطوة السابعة: قم بتبسيط روتينك الصباحي



من ناحية، هذا أمرٌ جيدٌ. بمجرد أن تؤدي روتينك الصباحي، يومًا بعد يومٍ، لعدة أشهر، سيدفعك عقلك إلى القيام بذلك كل صباح. وسيصبح روتينك تلقائيًّا.

من ناحية أخرى، نفس السمة تجعل تغيير روتينك الحالي أمرًا صعبًا. عقلك أصبح معتادًا على عاداتك الحالية. إذا كنت تشاهد التلفاز عادةً بعد النهوض من السرير مباشرةً، فستواجه مقاومة عندما تستبدل هذه العادة بعادة أخرى جديدة، مثل الجري أو اليوجا أو التأمل.

الحلُّ هو أن تُقلِّل من هذه المقاومة ويساعدنا على ذلك اكتساب (أو استبدال) عادة رئيسية واحدة في كل مرة، كما ناقشنا في الخطوة السادسة. لكن يمكننا أن نشرح أكثر من ذلك. يمكننا تقليل المقاومة أكثر إذا قمنا بتبسيط أنشطتنا الصباحية. وعلينا القيام بذلك في الليلة التي تسبق ممارسة روتينك.

على سبيل المثال، لنفترض أنك تود أن تستبدل عادة مشاهدة التلفزيون بالجري صباحًا. هذا تغيير جذري، وحتمًا ستواجه مقاومة داخلية لهذه العادة. كيف يمكنك تقليل هذه المقاومة لجعل خروجك من المنزل لممارسة رياضة الجري في الصباح أمرًا سهلًا؟ إليك بعض الأشياء التي يمكنك تقوم بها في الليلة التي تسبق ممارسة روتينك:

ضَعْ حذاء الجري جانب سريرك.

املأ كوبًا بالماء البارد وضعه على منضدة النوم (ترطيب جسمك بالماء مهم إذا كنت تخطط للممارسة تمارين عنيفة).

اختر الطريق الذي ستركض فيه.

نِمْ بالملابس التي سترتديها أثناء الركض.

اذهب إلى الفراش مبكرًا للحصول على قسط كافٍ من النوم.

القيام بهذه الأشياء تزيل العقبات الصغيرة التي تقف في طريقك. على سبيل المثال، سيكون من الأسهل التغلب على المقاومة إذا لم تكن مضطرًا أن تبحث عن حذاء الجري في الصباح. وبالمثل، فإن النوم بملابس الجري تتجاوز خطوة الاستعداد والتجهيز التي قد تشتت انتباهك وتثنيك عن الذهاب لممارسة رياضة الجري في الصباح الباكر.

استخدم هذه النصائح لتقلل المقاومة التي ستواجهها مع كل تغيير جذري في روتينك الصباحي الحالي. كلما قمت بتبسيط روتينك الجديد، زادت نسبة نجاحك في الالتزام به.

إليك ما يجب أن تفعله الآن:

راجع قائمة الأنشطة الجديدة التي تدعم نواياك (وقد أنشأنا هذه القائمة في الخطوة الرابعة). فكِّر في كل نشاط وابتكر طرقًا لتبسيطها.

مثال على ذلك: تخيل أنك تنوي تناول وجبة إفطار مغذية تتكون من البيض واللحم المقدد. قم بما يلي في الليلة التي تسبق هذه النية:

ضع مقلاة على الموقد.

ضع الطبق والفضيات على طاولة المطبخ.

ضع كوبًا من الماء على طاولة المطبخ.

أخرج ثلاث بيضات من الثلاجة.

أخرج ثلاث شرائح من اللحم المقدد من الثلاجة وضعها في كيس بلاستيك مغلق.

عندما تدخل إلى مطبخك في الصباح، ستكون قد أخذت عدة خطوات تحضيرية بالفعل. نتيجة لذلك، ستواجه أقل قدر من العقبات والمقاومة الداخلية التي قد تثنيك عن تناول وجبة إفطار مغذية.

قم بهذه الخطوات عند قيامك بكل نشاط جديد في قائمتك. اشحذ فكرك بحثًا عن طُرُق توفر بها وقتك وجهدك. أي جهود تبذلها ولو ضئيلة لن تضيع هباءً، وستعود عليك بالمنفعة لاحقًا، فحتى المدخرات الصغيرة يمكن أن يكون لها تأثير تراكمي مضاعَف.

الخطوة الثامنة: عوّد نفسك على «تسلسل العادات»

> أحد العناصر الأساسية في اكتساب أي عادة جديدة هو أن يكون لديك دوافع ومحفزات يُعَوَّل عليها. فالدافع هو حدث يدفعك إلى اتخاذ موقف معين أو خطوة معينة ويحفز رغبة تلقائية في التصرف بطريقة معينة. إذا كان الدافع مترسخًا، ينتهي بك الأمر إلى اتخاذ خطوة تلقائية دون التفكير في القيام بذلك. وتصبح الخطوة التي تتخذها استجابةً تلقائيةً لهذا الدافع.

مثلاً: أنا أغمر وجهي بالماء البارد بعد الاستيقاظ مباشرة. فالخروج من السرير في الصباح يعتبر بمثابة الدافع. لست مضطرًا للتفكير في غمر وجهي بالماء البارد. أنا أفعل ذلك بشكل تلقائي، مثل كلاب البافلوف التي تسيل لعابها على صوت جرس العشاء.

الدوافع ضرورية للتعود على تسلسل العادات التي تتكون من أكثر من مجرد سلسلة من الأنشطة التي تحدث في تسلسل محدَّد مسبقًا. كل نشاط في ذلك التسلسل يعمل كمحفز للنشاط الذي يتبعه.

مثال، ضَعْ في اعتبارك التسلسل التالي للأحداث الصباحية: استيقظ. أغلق المنبه. انهض من السرير. اغسل أسنانك. استخدم الحمَّام. استحم. جفف شعرك بمجفف الشعر. ضع ماكياجًا (للسيدات). ارتدِ ملابسك.

هذا التسلسل عبارة عن مجموعة متسلسلة (أو حزمة من عادات)؛ فأنت تقوم بتنفيذ تلك الأنشطة الفردية بنفس الترتيب كل صباح. الأهم من ذلك، أن كل نشاط يؤدي إلى النشاط الذي يليه. حزم العادات مفيد؛ لأنه يُشجعنا على إكمال روتيننا الصباحي دون الحاجة إلى التفكير في العادات الفردية التي تشملها.

بمجرد أن نقوم بأول نشاط في الحزمة، فإن روتيننا يكتسب قوة دفع ذاتية. لتدرك تمامًا كيف يسير الأمر، تذكر أن تسلسل العادات يتكون مما هو أكثر من مجرد سلسلة من الأنشطة العشوائية؛ فهي

تتألف من سلسلة من الدوافع والمحفزات.

إليك ما عليك أن تفعله الآن

راجع قائمة الأنشطة التي قمت بإنشائها في الخطوة الرابعة وقم بإعادة ترتيبها.

> رتب الأنشطة التي
> تريد ممارستها في قائمة
> قابلة للتطبيق. ابدأ
> بقائمة العادات القوية
> التي اكتسبتها بالفعل،
> وقم بالبناء عليها.

ستجد أن بعض الأنشطة يتبع منطقيًّا أنشطة أخرى. مثلًا: إذا كنت تريد أن تبدأ ممارسة الجري في الصباح، فستحتاج إلى الاستحمام بعد ذلك. إذا كنت تريد أن تجعل الكتابة في مدونتك أو مذكراتك جزءًا من روتينك المطلوب، فقد تكتشف أن شرب فنجان قهوة مفيدٌ لك ويساعدك على التركيز في الكتابة.

رتب الأنشطة التي تريد ممارستها في قائمة قابلة للتطبيق. ابدأ بقائمة العادات القوية التي اكتسبتها بالفعل، وقم بالبناء عليها. لقد اعتاد عقلك بالفعل على أداء هذه الأنشطة. إذا قمت بربط عاداتك جديدة بعادات مترسخة، سيتمكن عقلك من تبسيط عملية تبني هذه العادات.

مثلًا: أنت تغسل أسنانك كلَّ صباحٍ، وهذه العادة أصبحت جزءًا متأصلًا من روتينك. إذا كنت ترغب في بدء عادة كتابة يومياتك، فقم بذلك فورًا بعد غسل أسنانك. استخدم العادة المترسخة (غسل أسنانك) للإسراع في تبني العادة الجديدة (كتابة المذكرات).

لا تجمع بين عادات وأنشطة جديدة ومتنوعة معًا، متوقعًا أن تترسخ. إذا جمعت بينها معًا، ستولِّد قدرًا كبيرًا من المقاومة. فبدلًا من ذلك، قم بربط عادات جديدة مع عاداتك القديمة لتكوين حزم صغيرة متعلقة ببعضها، ثم ادمج تلك الحزم الصغيرة معًا لتشكل حزمًا أكبر. أعتقد أنك ستجد هذه أسرع طريقة لإنشاء روتين صباحي يسهل تنفيذه بكل ثبات وحزم.

الخطوة التاسعة: اكتب روتينك الصباحي

> الخطوة التاسعة هي أبسط خطوة، لكن لا تقلل من أهميتها.
> أشجع تدوين روتينك الصباحي باستخدام القلم والورق. لا تثِق بذاكرتك. لا تحفظ روتينك خدمة حوسبة سحابية أو تسجلها عبر الإنترنت باستخدام موقعEvernote أو OneNote لا تضَعْه في ملف مايكروسوفت وورد Microsoft Word. اكتبها على الورق.

أوصيك بالقيام بذلك لثلاثة أسباب؛ أولاً: الكتابة تساعد عقلك على التركيز على العنصر الذي تكتبه. تُظهِر الأبحاث أن الكتابة تتطلب عملية معرفية مختلفة عن الكتابة على الكمبيوتر(46). تشغل هذه العملية العقل بطريقة مميزة تساعد على تحسين الفهم والذاكرة.

ثانيًا: عندما تكتب روتينك الصباحي لن تحتاج إلى حفظه عن ظَهر قلب. تعلمت منذ سنوات أنني لا أستطيع أن أثق في ذاكرتي. إذا لم أكتب الأشياء، فهناك احتمال كبير أن أنساها. إذا واجهت نفس التحدي - بصراحة، أعتقد أن معظم الناس يواجهونه - يمكنك حلُّه بسهولة عن طريق تدوين روتينك.

ثالثًا: تدوين الأشياء يجعل نواياك أكثر وضوحًا. إذا كنت مثلي، فستجعلك الكتابة تشعر بمزيد من الالتزام بتحقيقها. عندما تستيقظ وترى روتينك الصباحي مدوَّنًا على الورق، ستشعر برغبة أكثر في أدائه.

إليك ما يجب أن تفعله الآن

راجع روتينك الصباحي (أو تسلسل العادات) الذي أنشأته في الخطوة الثامنة.

بعد ذلك، خُذ قطعة من الورق وقسمها إلى عمودين. اكتب كل نشاط في روتينك في العمود الأيسر. دوِّن مقدار الوقت الذي يتطلبه كل نشاط (بالدقائق) في العمود الأيمن.

إليك مثالًا على روتيني الذي صممته ليدعم غايتي بأن أشعر بالمزيد من الراحة والاسترخاء:

الاستحمام (١٠ دقائق).

تجفيف الشعر/ مجفف الشعر (١٥ دقيقة).

وضع مستحضرات التجميل (٥ دقائق).

تناول وجبة فطور صحية (٢٠ دقيقة).

ممارسة تمارين التنفس (٥ دقائق).

ممارسة التأمل اليقظ (٥ دقائق).

كتابة مذكراتك شخصية (١٥ دقيقة).

كتابة قائمة الامتنان (٥ دقائق).

الاستماع إلى بودكاست مبهج (١٥ دقيقة).

دوِّن الوقت الذي خصصته لكل نشاط. هذه القائمة، المكتوبة على الورق بخط يدك، تبقيك على المسار الصحيح وتضمن لك فرصة متابعة روتينك بالكامل دون الحاجة إلى الاستعجال.

إذا كنت مثلي، فستميل إلى تخطّي هذه الخطوة. لا تفعل ذلك. قاوم الإغراء. ستكتشف أن تدوين روتينك الصباحي سيركز انتباهك. بمجرد كتابته، سيكون بمثابة تذكرة يومية بنواياك.

الخطوة العاشرة: اضبط روتينك ليلائم التـحـديات والأهـداف الجديدة وأية تغييرات في جدولك اليومي



مثلاً: لنفترض أن طقوسك الصباحية الحالية تتطلب ساعتين لتكتمل. تستيقظ الساعة ٥:٤٥ صباحًا كي تتمكن من أداء روتينك بالكامل، ثم تغادر منزلك الساعة ٨:٠٠ صباحًا (تخفف الـ ١٥ دقيقة إضافية من الضغوطات) يمنحك هذا متسعًا من الوقت للتنقلات الصباحية إلى مكتبك، حيث يُتوقع حضورك بالعمل من الساعة ٨:٣٠ صباحًا.

الآن، لنفترض أن رئيسك يطلب منك الحضور من الساعة ٨:٠٠ صباحًا في المستقبل. يتبقى لك خياران:

١ - اختصر فترة روتينك الصباحي إلى ٩٠ دقيقة. قد يستلزم ذلك تقصير مدة بعض الأنشطة أو إلغاء بعضها تمامًا (أو كليهما).

٢ - استيقظ ٣٠ دقيقة قبل موعد استيقاظك المعتاد.

المغزى هو أنه يجب أن تعدِّل روتينك لمواكبة التغيير في جدولك الصباحي.

إليك مثالًا آخر: لنفترض أنك صمَّمتَ روتينك الحالي لمساعدتك على إنقاص الوزن، والذي يمتلئ بأنواع مختلفة من التمارين البدنية العنيفة لتحقيق هذه النتيجة. افترض أنكَ وصلت بنجاح إلى وزنك المثالي بعد ثلاثة أشهر من أداء هذا الروتين. لم يعد فقدان الوزن هو هدفك أو نيتك، بل سيصبح هدفك الحفاظ على وزنك؛ لذلك تحتاج إلى تعديل روتينك الصباحي ليلائم نيتك الجديدة.

تحقيقًا لهذه الغاية، يمكنك استبدال التمارين البدنية بممارسة اليوجا والمشي وتناول وجبة إفطار منخفضة الكربوهيدرات.

الهدف هو تحديث طقوسك الصباحية لتتماشى وتتوافق مع تغيُّر ظروفك وأهدافك. بهذه الطريقة، ستحقق أقصى استفادة من صباحك.

إليك ما يجب أن تفعله الآن

في الخطوة الأولى: حددنا غرضك من ممارسة طقوس الصباح. في

الخطوات اللاحقة: أنشأنا روتينًا ليتفق مع هذه النية.

راجع غايتك. وفكر في الأمر بعناية. دوِّن ما إذا كان روتينك لا يزال مهمًّا بالنسبة لك. هل ما زال أحد أولوياتك اليومية؟ إذا كان الأمر كذلك، فالتزم بروتينك الحالي. إذا تغيَّرتْ نيتك، فارجع إلى الخطوات الثانية وحتى التاسعة مرة أخرى لإنشاء روتين جديد يتماشى معها بشكل أفضل.

بعد ذلك، راجع مسؤولياتك الصباحية، خاصة تلك التي تتطلب منك أن تكون في مكانٍ ما في وقتٍ معينٍ. هل تغيرت مسؤولياتك مؤخرًا؟ هل تم فرض التزامات جديدة عليك؟ هل ظهرت ظروف جديدة تترك لك وقتًا أقل في الصباح؟ إذا كان الأمر كذلك، فكن استباقيًّا في إجراء تعديلات على روتينك.

أوصي باتباع هذه الطريقة مرة واحدة في الأسبوع. اختر يومًا - أُفضل أيام الأحد للقيام بهذه المهمة - وقم بتحديد هذا اليوم في أجندتك. تعامَلْ معه كمهمة ذات أولوية عالية في قائمة أعمالك. بهذه الطريقة، يمكنك مراقبة روتينك الصباحي بانتظام، وملاحظة ما إذا كان لا يزال حلًّا عمليًّا متوافقًا مع نواياك أم لا؟

مفتاح النجاح: كيف تُحرز تقدُّمًا إضافيًّا؟



الطريقة الأكثر فاعلية لتبني أي عادة أو روتين جديد هي أن تقوم بذلك تدريجيًّا، فاتّخاذ خطواتٍ صغيرة هو مفتاح تطوير العادة وترسيخها. كما كتبَ «وليم شكسبير» في مسرحية روميو وجولييت، «بحكمة وببطءٍ، إنّهم يتعثَّرون من الرّكض بسرعة».

كانت هذه هي قصة حياتي عندما اتخذت عاداتٍ جديدة، بما في ذلك طقوسي الصباحية. إذا حاولت تغيير الكثير من الأشياء مرة واحدة، فأنا على يقين من أنني سأفشل. ومن ناحية أخرى، إذا قمت بتغيير شيء واحد في كل مرة، فإن التغييرات ستترسخ وتستمر.

أراهن أنك تتفق معي على هذا الأمر. فكر في آخر مرة حاولت فيها أن تقوم بتغييرات جذرية في أسلوب حياتك. هل استطعت تغييرها كلها مرة واحدة؟ أم هل انتهى بك الأمر إلى التخلي عن معظمها في الأسابيع التالية؟

إذا كان الخيار الثاني صحيحًا، فأنت لست وحدك. فقد مرَّ معظمنا بتلك التجربة.

عند إدخال أي تغيير دائمًا ما يكون هناك مقاومة لهذا التغيير. كلما زاد حجم التغيير، زادت المقاومة التي ستواجهها. ولهذا أنصحك أن تبدأ بروتين صباحي بسيط، ثم أضف إليه عادات جديدة بشكل تدريجي. اسمح لعقلك وجسمك بالتأقلم مع كل نشاط جديد.

من الجيد أن يكون لديك خطط كبيرة لتغيير الطريقة التي تقضي بها وقتك بالصباح، لكن لا تشعر أنك مضطر لتنفيذ جميع خططك في خطوة واحدة.

خذ خطواتٍ صغيرة. وقم بتغييرٍ واحدٍ في كل مرة. وأنا أضمن أنك ستحقق المزيد من النجاح الدائم.

في القسم التالي...

في الجزء الثالث، سنستكشف العقبات والتحديات الشائعة التي نواجهها عند تنفيذ روتين صباحي جديد وهادف. هناك فرصة جيدة أن تواجه عددًا قليلًا منها على الأقل. سأوضح لك كيف تتصدى لها بشكلٍ فعَّال.

الجزء الثالث كيف تتعامل مع التحديات والأخطاء؟



من المهم أن نواظب على الروتين، آخذين هذه التوقعات في الاعتبار. عندما تهدِّد العوائق بتعطيل روتينك الصباحي الجديد، فلن تشعر بالإحباط على الفور. بل ستتمكن من التصدي لها - بعد أن توقعت كيف تواجه تلك العقبات - بالحكمة والممارسة العملية.

الجزء الثالث قصير، لكن لا تنخدع بقصره. أثناء مواجهتك للتحديات عند تنفيذ روتينك الصباحي قد تجد هذا القسم أحد أهم الأقسام بهذا الدليل العملي.

ماذا لو فاتَكَ يومٌ؟



من وقتٍ لآخر، سيتسلَّل من أمامك أحدُ الصباحات. قد تنام سهوًا بعد انطلاق جرس المنبه، مما لا يتيح لك الوقت الكافي للقيام بروتينك الصباحي. أو قد تظهر حالة طارئة تتطلب وقتك واهتمامك، مما يُجبِرك على التخلي عن روتينك.

إن تفويت يوم، وإن لم يكن قرارًا مثاليًّا، لا ينبغي أن يسبب لك القلق. إذا كنت مسؤولًا عن الظروف التي تجبرك على تخطي روتينك الصباحي - مثلًا، نمت بعد انطلاق المنبه - سامح نفسك. مرة أخرى، لا يوجد أحد مثالي. نحن بشر ونرتكب الأخطاء.

المهم هو أن نتعلم من أخطائنا ونقوم بتغييرات لنحقق قدرًا أكبر من النجاح في المستقبل. على سبيل المثال، إذا كنت تنام بعد انطلاق المنبه، فحاول تحديد السبب. هل تراكمت عليك ديون نوم ضخمة كنتيجة للنوم متأخرًا كل ليلة؟ أم أنك مضغوط للغاية، وبالتالي مرهق ذهنيًّا؟

بمجرد أن تحدِّد السبب الأساسي الذي يفسر لماذا فاتك روتينك الصباحي، يمكنك إجراء تغييرات لحلِّها. مثلًا، يمكنك التخطيط للنوم مبكرًا أو ممارسة التأمُّل اليقِظ للتخلص من التوتر.

ماذا عن عقبات الحياة التي لا مفر منـها؟



مثلاً: ماذا لو مرض طفلك واحتاج لنقله إلى المستشفى. فإن تفويت روتينك الصباحي سيكون أقل ما يُقلِقك. بطبيعة الحال صحة طفلك لها الأولوية.

ومع ذلك، بعض الناس قساة مع أنفسهم لدرجة أن مثل هذه الظروف مجرد مواساة صغيرة، رغم أنها خارج إرادتهم. فتفويت روتينهم الصباحي يؤنب ضمائرهم.

عندما تضع الحياة العثرات في طريقك، فإن الاستجابة الأصح والأكثر عملية هي التأقلم معها. تقبَّل المقاطعة في صباحك، اعلم أن الأمور قد تخرج عن السيطرة. انسَ الأمر وانتقل للخطوة التالية.

في الواقع، من المفيد أن تدرك أن هناك بصيصًا من الأمل في خضم الصعوبات. في حين أن العقبات غير المتوقعة يمكن أن تؤثر سَلْبًا على يومك بالكامل، فإنها توضِّح أيضًا مدى أهمية طقوس الصباح بالنسبة لك. وتسمح لك بالتحكم في معظم أوقات الصباح سعيًا وراء نية هادفة.

ماذا لو كنت تكره الصباح؟



تلوح الفكرة فوقك مثل سحابة مظلمة في الأفق.

ونظرًا لهذه الأسلوب في التفكير، كيف يمكنك الاستيقاظ مبكرًا وأداء روتين الصباح، يومًا بعد يوم؟

إليكم ما وجدته حقيقيًّا في حياتي: نجاحك لتصبح شخصًا صباحيًّا يعتمد ٩٠٪ على سلوكك، و ١٠٪ على مظهرك. سلوكياتنا تحدد مَن نحن وما يمكننا تحقيقه، كما تحدد حدود قدراتنا.

هذه أخبار رائعة لأنك تتحكم في نظرتك للأمور. أنت بطَلٌ أو بطلةُ حياتك، ومسؤول عن الطريقة التي ترى بها نفسك. هذا يعني أنك يمكنك تعديل وجهة نظرك للتغلب على العادات السيئة وتبني عادات جديدة تساعدك على تحقيق أهدافك.

مثال على ذلك: لنفترض أنك تتحجج لسنوات بأنك «لست شخصًا صباحيًّا». هكذا ترى نفسك، وكأنك كتبت سيناريو خَفِيًّا يعرِّف هذه الصفة كجزء من شخصيتك.

في هذه الحالة، يبدأ تحوُّلك إلى شخص صباحي عندما تنوي تغيير هذا السيناريو.

بمجرد أن تبدأ برؤية نفسك شخصًا صباحيًّا، سيصبح الاستيقاظ مبكرًا أسهل عليك. ستكون أكثر حماسًا لبدء اليوم، خاصة بعد تحديد نواياك وأهدافك. هذا السيناريو الخفي لا يتغير بين عشية وضحاها. ولن يكون الأمر سهلًا. وحتمًا ستواجه مقاومة داخلية أثناء محاولتك لتعيد تدريب عقلك على قبول هذه الهوية الجديدة، ولكن بمجرد أن تغيِّر نظرتك للصباحات، ستكتشف أن تحويل نفسَكَ

إلى شخصٍ صباحيٍّ ليس بالصعوبة التي كنت تتخيلها، بل قد تكتشف أنك تزدهر خلال ساعات الصباح.

تذكَّر أنك مُخرِج قصة حياتك. يمكنك إعادة كتابة السيناريو بأية طريقة تختارها. إذا كنت تكره الصباح حاليًّا، اسأل نفسك عن السبب.

بعد ذلك، واجه هذه الحجة لمعرفة ما إذا كانت صحيحة. من المحتمل أنك «لست شخصًا صباحيًّا» لمجرد أنك أخبرت نفسك بذلك مرارًا وتكرارًا،

فبرمجت عقلك على تصديق تلك الحجة خلال تلك العملية.

ماذا لو استيقظت مرهقًا؟

> إذا كنت تشعر بالإرهاق عند الاستيقاظ في الصباح، فأنت لست الوحيد الذي يعاني من هذه المحنة. تظهر الأبحاث أن ٤٠٪ من البالغين في الولايات المتحدة يستيقظون مرة واحدة على الأقل في الأسبوع، وقد تصل إلى ثلاث مرات، وهم يشعرون بالتعب. و٣٨٪ يعانون من الشعور بالإرهاق عند الاستيقاظ أربع مرات في الأسبوع[1].

المشكلة هي أنك إذا كنت متعبًا بشكل مزمن، فستجد صعوبة في مغادرة السرير عندما يرن المنبه. وإذا لم تتمكن من الاستيقاظ في الوقت الذي حددته، فلن يكون لديك الوقت الكافي لأداء روتينك الصباحي؛ لذا، يجب أن تعرف السبب الأساسي لإرهاقك.(45)

كثيرٌ من هؤلاء الذين يشعرون بالتعب بانتظام عند الاستيقاظ لا يحصلون على قسطٍ كافٍ من النوم. إذا كنت تواجه هذه المشكلة، فقد يكون الحل بسيطًا، مثل الذهاب إلى الفراش مبكرًا. أنصحك أيضًا بإعادة قراءة القسم رقم ١٠ نصائح سريعة تضمن حصولك على نوم هادئ (كل ليلة)!.

بعد قولي هذا، هناك أسباب أخرى تجعلك تشعر بالإرهاق في الصباح، ولا علاقة لها بعدد ساعات نومك كل ليلة. ينام الكثيرون ثماني ساعات ولا يزالون يشعرون بالتعب عند الاستيقاظ. وجدَ البحث المذكور أن ٢٧٪ من البالغين في الولايات المتحدة أبلغوا عن ذلك.

ما سبب هذه المشكلة؟ ما العوامل التي تساهم في هذا الشعور بالإرهاق، حتى بعد حصولنا على مقدار النوم الموصى به؟

إليك بعض الاحتمالات:

- نوعية النوم السيئة. لا يهم إذا كنت في السرير لمدة ثماني ساعات ما دامَ مخ الإنسان وجسمه لا يمران بدورات نوم كاملة للتعافي من اليوم السابق.

- غرفة نوم خالية من الضوء الطبيعي. الاستيقاظ في الظلام يربك المخ، مما يجعله يعتقد أنه يجب أن يظل نائمًا. (الضوء والظلام هما إشاراتٌ لإيقاعات الساعة البيولوجية، والتي تحدِّد أنماط نومنا).

- استخدام الأجهزة قبل النوم مباشرة. ينبعث من الهواتف المحمولة

والأجهزة التابلت الضوء الأزرق الذي يخنق إفراز هرمون الميلاتونين.(44) الميلاتونين يعزز النوم ويحسنه.

- تناوُل الكحول قبل النوم. قد تجعلك زجاجة ميرلو تشعر بالنعاس. ولكنه يحد أيضًا من مقدار نوم حركة العين السريعة (rapid eye movement) الذي يبدأ بعد حوالي ٩٠ دقيقة من بداية النوم.(43)

- الضغط العصبي. هل تشاجرت مع شريكتك/ شريكك قبل الذهاب إلى الفراش؟ هل وظيفتك على المحك؟ هل توفي أحد أفراد أسرته مؤخرًا؟

تزيد هذه الظروف من مستويات التوتر لديك، ويمكن أن تلحق الضرر بقدرتك على النوم بشكل سليم(42).

إذا كنت تشعر بالتعب بانتظام عند الاستيقاظ، فحاول أن تحدد السبب.

لا تفترض أن الأمور على ما يرام لمجرد أنك في السرير لمدة ثماني ساعات في الليلة.

قد تكون هناك مشكلات أخرى تمنعك من الاستمتاع بالنوم المريح الذي تحتاجه للشعور بالنشاط عند الاستيقاظ.

إذا كنت غير قادر على تحديد السبب (أو الأسباب) بنفسك، فاطلب المساعدة من خبير النوم. وهذا أمرٌ مهِمٌّ.

ماذا لو كنت معتادًا على زِر الغفوة؟


يتعامل العديد من الأشخاص مع زر الغفوة على منبهاتهم وهواتفهم كما لو كان صديقًا موثوقًا به. بطريقة ما، فهو «الصديق» الأول الذي يستقبلونه في الصباح وهم يمدون يدهم بترنح للضغط على الزر.

لكن خاصية الغفوة بالتأكيد ليست صديقك. في الواقع، يمكنها أن تدمِّر صباحك وتؤثر سلبًا على يومك بالكامل.

يضغط معظم الناس على زر الغفوة snooze للحصول على بضع دقائق إضافية من النوم.

لكن من المهم أن تدرك أن هذه الدقائق الإضافية غير مفيدة. لن تشعر بمزيد من الراحة عندما يرن المنبه مرة أخرى خلال سبع أو ثماني دقائق لاحقًا. لماذا؟ لأن الاستيقاظ يقطع دورة نومك.

عندما تضغط زر الغفوة للاستمتاع ببضع دقائق إضافية من النوم، فإن عقلك لا يستأنف نشاطه ببساطة خلال تلك الدورة المتقطعة؛ لأنه يجب أن يبدأ دورة جديدة لإكمال مراحل النوم العميق. ونظرًا لأن منبه الغفوة سينطلق في أقل من ١٠ دقائق، فليس هناك وقت كافٍ لإكمال مراحل النوم العميق.

هذا هو السبب الذي يجعلك تشعر بالخمول والنعاس عندما ينطلق منبه الغفوة كما شعرت عندما أيقظك أول جرس منبه.

بعبارة أخرى: الضغط على زر الغفوة، سواء مرة واحدة أو بشكل متكرر، لا يسديك أي معروف، بالعكس، فهو يأكل في الوقت الذي يمكنك أن تقضيه في أداء روتينك الصباحي. وهذا بالطبع سيؤثر سلبًا على بقية يومك.

إذا كنت معتادًا على زر الغفوة، كيف يمكنك التخلص من هذه العادة؟ كيف يمكنك تدريب نفسك على تجاهل زر الغفوة والنهوض من السرير عندما ينطلق المنبه في المرة الأولى؟ حاول القيام بما يلي:

- اضبط المنبه أو الهاتف وضَعْهُ بعيدًا عن متناول اليد. إذا كان منبهك أو هاتفك بجوارك - مثلًا على منضدة بالقرب من سريرك - فستميل للضغط على زر الغفوة عند انطلاق المنبه.

ضعه على الجانب الآخر من غرفة نومك. إذا اضطررت للنهوض من السرير لإيقاف المنبه، فستكون أكثر ميلًا لبدء صباحك.

- أعد النظر في «هدفك» بالليلة السابقة. في الجزء الثاني: عشر خطوات لتبدأ روتينًا صباحيًّا مثاليًّا، حدَّدنا سببك (أو أسبابك) لتصميم وتنفيذ طقوس

الصباح. فكِّر في هذا السبب، أو النية، قبل الذهاب إلى الفراش. ما الذي تريد تحقيقه ولماذا تريد تحقيقه؟ إذا كنت تركز على هدفك، فستكون أكثر حماسًا للاستيقاظ في الصباح لتحقيق ذلك.

- استيقظ في نفس الوقت كل صباح. لقد تحدثنا عن ذلك في القِسم ١٠ نصائح سريعة تضمن حصولك على نوم هادئ (كل ليلة)!، لكن الأمر يستحق أن تكرره لتدرب نفسك على تجنب الضغط على زر الغفوة. الاستيقاظ في نفس الوقت كل صباح يثبت ذلك الوقت في عقلك. ويضبط ساعتك البيولوجية الداخلية لتسير ذاتيًّا.

بعد فترة، قد تجد أنك لم تعد بحاجة حتى إلى المنبه لإيقاظك؛ ستستيقظ بشكل طبيعي في الوقت الذي تريده.

- درب نفسك على الخروج بسرعة من السرير. قد يبدو هذا التدريب غريبًا، لكنني أشجعك على تجربته. اقفز من السرير لحظة انطلاق المنبه. افتح عينيك وخذ أنفاسًا عميقة قليلة. تذكَّر «هدفك» وكُنْ متحمسًا لتحقيقه. يمكن أن يغير هذا التكتيك البسيط طريقة تفكيرك بالكامل لدرجة أنك لن تعود لتفكر في الضغط على زر الغفوة.

إذا كنت تخشى الخروج من السرير في الصباح، فجرّب النصائح الأربع التي أشرت إليها أعلاه. قد تجد أنك لست فقط أقل ميلًا للنوم، بل أكثر حماسًا لبدء يومك.

ماذا لو كان لديك أطفال صغار؟

> إذا كان لديك أطفال، فأنت تعرف عن كثب تحديات تجهيزهم في الصباح. تحتاج إلى إيقاظهم، وجعلهم يرتدون ملابسهم وإطعامهم ليخرجوا من الباب في الوقت المناسب للحاق بأتوبيس المدرسة. إذا قمت بتوصيلهم إلى المدرسة بنفسك، أو اصطحبتهم إلى الحضانة، فستحتاج إلى الوضع في الحسبان متوسط وقت التنقل عند التخطيط لصباحك.

هناك سبب للاحتفال عندما يسير كل شيء وفقًا للخطة. في معظم الأسر التي لديها أطفال صغار، من المتوقع حدوث تأخيرات بسيطة، فهي جزء لا يتجزأ من حياتك. الأطفال يتأخرون ويفقدون التركيز. ولسوء الحظ، التأخيرات البسيطة قد تتراكم بسرعة وتجبرك على التدافع والاستعجال لتلتزم بالمهام ضيقة الوقت.

على سبيل المثال، قد يحتاج أطفالك للوصول إلى المدرسة الساعة ٨:٢٠ صباحًا. هذا الوقت غير قابل للنقاش. تكمن المشكلة في أن كل خطوة تقوم بها لكي يصلوا في الموعد المحدد، بدءًا من إيقاظ أطفالك إلى ارتدائهم ملابسهم وإطعامهم، قد يتطلب مقدارَ وقتٍ مختلفًا في كل مرة. إذا لعب أطفالك أثناء ارتدائهم لملابسهم، فإن ذلك يترك لهم وقتًا أقل لتناول الإفطار. إذا أهدروا الوقت أثناء تنظيف أسنانهم، فإن ذلك يترك لهم وقتًا أقل لوضع البيجامات في دواليبهم. لا عجب أن يشعر الآباء بالقلق في الصباح!

إذا واجهت هذه الظروف، كيف يمكنك تخصيص وقت لروتينك الصباحي؟ ما الذي يمكنك فعله لضمان حصولك على الوقت الذي تحتاجه للاستعداد ليوم ناجح؟

إن أبسط طريقة لتخصيص وقت لنفسك في الصباح هي الاستيقاظ مبكرًا. إذا استيقظت قبل أي شخص آخر في منزلك، فسوف تستمتع بوقت هادئ لا ينقطع.

الاستيقاظ مبكرًا ليس شيئًا يجب أن تجربه بدون تخطيط. فآخر شيء قد تريد أن تفعله هو أن تحرم نفسك من النوم الجيد فقط لأداء طقوسك الصباحية. لن يؤدي القيام بذلك إلا إلى تراكم ديون النوم التي يجب عليك

سدادها لاحقًا. إذا كنت تريد الاستيقاظ مبكرًا، فاذهب للنوم مبكرًا واتخذ خطوات للتأكد من أنك تستمتع بنوم جيد.

التحدي الأكبر هو تنظيم روتين أطفالك الصباحي لتقليل التأخيرات التي يمكن تفاديها. أنصحك بالقيام بما يلي في الليلة السابقة:

قم بترتيب ملابس أطفالك.

حضّر وجبات غداء أطفالك.

تأكد من أن حقائب الظهر الخاصة بأطفالك تحتوي على الكتب والأوراق والمواد المطلوبة.

جهز الأطباق والأكواب لتناول الإفطار في الصباح التالي.

اكتب الروتين الصباحي لأطفالك حتى يعرفوا ما يجب عليهم فعله وبأي ترتيب (مثل ترتيب السرير، وارتداء الملابس، ووضع ملابس النوم في الدولاب، وتناول الإفطار، وتنظيف أسنانهم، وارتداء أحذيتهم،.. إلخ. بهذا الترتيب).

امنع أي أنشطة غير ضرورية. لا تسمح لأطفالك بلعب ألعاب الفيديو أو إرسال رسائل نصية إلى الأصدقاء أو مشاهدة الرسوم المتحركة في الصباح.

لا ينبغي أن تمنعك حقيقة أن لديك أطفالًا صغارًا من الحفاظ على روتينك الصباحي. من خلال التخطيط بعناية في الليلة السابقة ومساعدة أطفالك على التركيز بعد استيقاظهم، يمكنك تجهيزهم للمدرسة ولا يزال لديك متسع من الوقت لنفسك.

ماذا لو كنت تفتقر إلى قوة الإرادة؟

> لنفترض أنك حاولت بدء روتين الصباح وفشلت بشكل متكرر في المواظبة عليه. ستبقى في السرير وتضغط على زر الغفوة. وعند استيقاظك أخيرًا، لن يكون لديك وقت لممارسة طقوسك التي خططت لها. عليك أن تركض لمغادرة المنزل في الوقت المحدد.

قد تقول لنفسك: «أنا بحاجة إلى مزيد من قوة الإرادة في الصباح». لكن هذا غير صحيح. قوة الإرادة ليست الحل.

قوة الإرادة هي أحد أكثر جوانب حياتنا التي يُساء فهمها. ولأننا نسيء فَهم كيف تعمل، فإننا نميل إلى معاقبة أنفسنا دون داع عندما نفشل.

إذا كنا نتبع نظامًا غذائيًّا واستسلمنا لإغراء تناوُل دونات، فإننا نوبخ أنفسنا. إذا كنا نحاول الالتزام بتمارين رياضية يومية وقررنا مشاهدة التلفزيون بدلًا من الذهاب إلى صالة الجيم، فإننا نوبخ أنفسنا. إذا كنا نحاول بدء روتين صباحي جديد وقررنا البقاء في السرير بدلًا من القيام به، نشعر بالفشل الذريع.

وتأنيبك لنفسك هو نفسه دائمًا: «أنا بحاجة إلى مزيد من الإرادة».

المشكلة هي أن قوة الإرادة مثل خزان الغاز. حينما تستخدم القليل من الغاز في كل مرة تتخذ فيها قرارًا بالتخلي عن خيار من أجل خيار آخر يستمر هذا النضوب طوال اليوم حتى يفرغ الخزان.

قوة الإرادة أيضًا لا يمكن الاعتماد عليها. بينما نتحلى بها في الصباح أكثر من المساء، قد لا يكون لدينا ما يكفي لمواجهة المقاومة وتقوم بعمل هادف. اعتمادك على قوة الإرادة غير حكيم.

إذا لم يكن الحل هو المزيد من قوة الإرادة، فما هو الحل؟

الحل بسيط: اخلق عادة جديدة. عندما تفعل شيئًا مرارًا وتكرارًا باستمرار ومثابرة، يصبح السلوك متأصلًا. وفي هذه المرحلة، أنت لا تحتاج إلى قوة الإرادة.

مثلًا، أنت تغسل أسنانك كل صباح. ونظرًا لأنك كنت تفعل ذلك لسنوات، فهي عادة مترسخة بعمق. ليس عليك التفكير في فوائد القيام بذلك. أنت تقوم بها فقط. لست بحاجة إلى قوة الإرادة لتحقيق ذلك.

ولهذا السبب، من المهم أن تجعل طقوسك الصباحية عادة. فقيامك بذلك يغنيك تمامًا عن الحاجة إلى الاعتماد على قوة الإرادة؛ حيث إنه موردٌ محدودٌ

وغيرُ موثوق به.

كم من الوقت يلزمنا لتبني عادة حتى تُصبِح متأصلة؟ من الصعب قول ذلك على وجه اليقين. وهو يختلف من شخص لآخر. تُبيِّن الأبحاث أن الأمر قد يستغرق ما بين ١٨ إلى ٢٥٤ يومًا، وهذا يتوقف على الفرد(41).

تُظهر الأبحاث أيضًا أن البيئة تلعب دورًا رئيسيًّا في كيفية قيامنا بالاختيارات بين الخيارات التنافسية(40). بعبارة أخرى، يمكننا تصميم بيئة محيطة تدعم جهودنا لاكتساب عادة الروتين الصباحي.

لقد تطرقنا إلى هذه الفكرة في الخطوة السابعة: نظم روتينك الصباحي. هناك، أعطيت مثالًا على وضع حذاء الجري جانب سريرك. بقيامك بذلك، ستقلل من مقاومتك للممارسة الركض (إذا كان هذا جزءًا من روتينك). كما نصحت بوضع كوب ماء على منضدتك. القيام بذلك يسهل عليك ترطيب جسمك فور الاستيقاظ.

ها هي النقطة الرئيسية: لست بحاجة إلى قوة الإرادة للحفاظ على روتينك الصباحي. ما عليك سوى جعل روتينك عادة. مع الوقت والمواظبة على الروتين، سيصبح السلوك مترسخًا لدرجة أن عقلك سيرغب في البدء في الروتين بشكل طبيعي عند الاستيقاظ.

> لنختم هذا القسم بمقولة للفيلسوف اليوناني أرسطو: ما نحن عليه، هو ما اعتدنا على تكراره، والمداومة عليه إذًا التفوق ليس فعلًا؛ بل عادة.

ماذا لو كنت تعمل لساعات متأخرة؟



إذا كان الأمر كذلك، فهل لا يزال بإمكانك تضمين روتين الصباح في يومك؟ الجواب بالطبع نعم.

حتى لو كنت تعمل لساعات غير تقليدية - مثلًا ورديات ليلية - فأنت لا تزال يمكنك أن تخطط جدول يومك وتحافظ عليه. أنت تذهب للنوم في وقت معين وتستيقظ في وقت معين. إن تضمين روتين الصباح في يومك هو مجرد مسألة التوفيق بينه وبين جدولك اليومي بحيث يتلاءم مع حياتك.

على سبيل المثال، افترض أنك تعمل في وردية ليلية. تبدأ مناوبتك في الساعة ١١:٠٠ مساءً. وتنتهي في الساعة ٨:٠٠ صباحًا. إذا ذهبت إلى الفراش بعد فترة وجيزة من العودة إلى المنزل (٩:٠٠ صباحًا على سبيل المثال)، فإن «صباحك» يبدأ في حوالي الساعة ٥:٠٠ مساءً (بافتراض أنك تنام ثماني ساعات). إذا كنت تفضِّل تناوُل وجبة والقيام ببعض المشاوير بعد المناوبة، ثم الذهاب إلى النوم ظهرًا، فإن «صباحك» يبدأ في حوالي الساعة ٨:٠٠ مساءً.

في كلتا الحالتين، لا تزال تحتفظ بجدول يومي. إنه مجرد جدول غير تقليدي. على هذا النحو، ستؤدي روتينك الصباحي وفقًا لهذا الجدول اليومي. إنها مجرد مسألة تغيير الإطار الزمني ليتناسب مع ورديات الليلية؛ فبدلًا من القيام بروتينك في الساعة ٥:٠٠ صباحًا، يمكنك القيام به في الساعة ٥:٠٠ مساءً. (كمثال).

حفاظك على روتينك الصباحي في ظِل جدول يومي غير منتظم قد يكون أكثر تعقيدًا بعض الشيء. وقد يُحدِث توجهك إلى العمل في أوقات غير منظمة كل يوم فوضى في نظام حياتك الذي كنت

تستمتع به.

إن الروتين في هذه الحالة أكثر أهمية من أي وقتٍ مضى. فالسرُّ هو أن تخطط بعناية له.

حتى إذا كان جدولك اليومي غير منتظم، فمِنَ المحتمل أنك تعرف متى تحتاج إلى تقديم تقرير على مدار الأسبوع. كما أنه من المستبعد أن يتغير جدولك بشكلٍ كبيرٍ من يومٍ لآخر (مثلًا، أن تبدأ مناوبتك في الساعة ٨:٠٠ صباحًا يوم الاثنين والساعة ٨:٠٠ مساءً يوم الثلاثاء). لأنه في هذه الحالة،

الإرهاق العقلي والجسدي سيجعل الحفاظ على روتين ثابت على المدى الطويل أمرًا مستحيلًا. (39) لهذا، لا يزال بإمكانك الحفاظ على روتين صباحي ثابت.

على سبيل المثال، ألقِ نظرة على جدول العمل غير المنتظم التالي.

الاثنين: ٨:٠٠ صباحًا - ٥:٠٠ مساءً

الثلاثاء: ١٠:٠٠ صباحًا - ٧:٠٠ مساءً

الأربعاء: ١٢:٠٠ ظهرًا - ٨:٠٠ مساءً.

الخميس: ٧:٠٠ صباحًا - ٤:٠٠ مساءً

الجمعة: ٩:٠٠ صباحًا - ٦:٠٠ مساءً

لنفترض أنك خططت روتينك الصباحي التالي، والذي يتطلب ١٢٠ دقيقة (ساعتين)

أنظف أسناني وأستخدم الحمَّام (٥ دقائق)

أستحم (١٠ دقائق)

أجفف شعري بمجفف الشعر (١٥ دقيقة)

أقوم بتمارين تمدد العضلات(38) (٥ دقائق)

أذهب للجري (١٥ دقيقة)

أكتب في مدوَّنتي/ مذكراتي الشخصية (٢٠ دقيقة)

أرتدي ملابسي (٥ دقائق)

أتناول وجبة الإفطار (١٥ دقيقة)

أمارس التأمل (٥ دقائق)

أذهب للمناوبة الصباحية (٢٥ دقيقة)

ألقِ نظرة أخرى على جدول العمل غير المنتظم أعلاه. أبكر موعد يجب عليك أن تتوجه فيه إلى العمل هو ٧:٠٠ صباحًا (الخميس). ولإكمال روتينك الصباحي، ستحتاج إلى النهوض من السرير في الساعة ٥:٠٠ صباحًا.

اجعل وقت استيقاظك المعتاد الساعة ٥:٠٠ صباحًا. حاول أن تلتزم بهذا الموعد طوال الأسبوع. رغم أنك لن تذهب إلى العمل حتى ظُهر يوم الأربعاء، لكن يجب عليك الاستيقاظ الساعة ٥:٠٠ صباحًا في ذلك اليوم كذلك. فقيامك بذلك يدرِّب عقلك على الالتزام بنمط نومٍ ثابتٍ. وهذا بدوره سيجعل ساعتك البيولوجية الداخلية تسير ذاتيًّا حسب الخطة.

إذا استيقظت في الساعة ٥:٠٠ صباحًا، فسيكون لديك متسع من الوقت لأداء روتينك الصباحي بغض النظر عن اليوم. وجدولك غير المنتظم لن يكون عقبة.

من المؤكد أن العمل لساعاتٍ متأخرة قد يشكِّل تحديًا عندما تتبنى روتينًا صباحيًّا جديدًا. لكنه تحدٍّ تسهل معالجته. كل ما يتطلبه الأمر هو القليل من التخطيط والمرونة.

في القسم التالي...

سنستكشف في الجزء الرابع أفضل عادات صباحية يتبعها عشر شخصيات فائقة ناجحة.

لا شك أنك تعرف معظم أسمائهم. بعد دراسة الطريقة التي يقضي بها هؤلاء الأشخاص صباحهم، سنتعرف بشكل أفضل على كيف يمكن لروتين الصباح الهادف أن يمهِّد الطريق ليومٍ عظيمٍ.

الجـزء الـرابـع روتـيـن الصبـاح لـعشـر شخـصيات على قمـة النجاح



بعض هؤلاء الطموحين المثابرين يبدأون يومهم مبكرين عن الآخرين، ولا شكَّ أن بعضهم أيضًا يمارس أنشطة قد تجعل أقرانهم تغمرهم الدهشة. إنَّ ما لا شك فيه -على كل حالٍ- هو أن كل واحد أو واحدة من هؤلاء لديه طقوس صباحية مُخططة بعناية لتناسب أهدافه.

ويجدر بنا أن نعرف كيف يقضي هؤلاء الذين يحسنون الأداء، ويتميزون بقُدرة عالية في الإنجاز فترة الصباح، ولو فقط كي نرى كيف تتنوع تلك الطقوس؟ وقد تتكشف لك عزيزي القارئ -أثناء دراستنا لتلك الطقوس- أفكار أو ممارسات تحب أن تضيفها إلى الروتين اليومي الذي تلتزم به. لا تخشَ أن تُجرب شيئًا جديدًا، فالتجربة هي الوسيلة الأكثر كفاءة للتعرف على أفضل ما يناسبك.

فلنبدأ أولًا بالمؤلف والمحاضر التحفيزي توني روبنز.

الروتين الأول: تكنيك توني روبنز التحضيري:

> يشتهر توني روبنز بأسلوبه شديد الحماسة وهو على المسرح، وأولئك الذين حضروا ندواته يشعرون أن حماسته معدية، وأن طاقته تفيض على مَن حوله. إن روبنز يقوم في الحقيقة بما هو أكبر بكثير من إقامة الندوات، فهو يقوم بتدريب عددٍ من الرياضيين المتميزين، وكبار المديرين التنفيذيين وأيضًا بعض مستشاري الاستثمار البارزين. وقد تمكن في غمار ذلك كله من تأليف عدة كتب وبيع ملايين النسخ منها. وبعبارة أخرى، فإن القول بأن روبنز هو «صاحب إنجازات فائقة»، لا يكفي كي يفيه حقه من التقدير.

يُسمي روبنز نظامه الصباحي «التجهيز»، وهو يلتزم به سواء كان لديه من الوقت ساعة كاملة أو فقط عشر دقائق. يقول روبنز: «لو لم يكن لديك عشر دقائق لنفسك، فاعلم أنه ليس لديك حياة».

وهناك ثلاثة مكونات لذلك الروتين:

١ - تمارين التنفس

٢ - التعبير عن الامتنان

٣ - الصلاة أو التأمُّل

يمارس روبنز واحدًا من تمرينات اليوجا، ويُسمَّى كابالاهاتي براناياما(37)، وهو يعمل على صقل القدرة على التحكم في التنفس. يجلس روبنز مستقيم الظهر، ويتنفس بعُمق من فتحتيّ الأنف، ثم يُخرج الزفير من فمه في دفقات قصيرة. وهو في كل صباحٍ يقوم بأداء ثلاث مجموعات من هذا التمرين، يتكوَّن كلٌّ منها من ثلاثين نفسًا.

يتلو تمرينات التنفس هذه مباشرة عدة دقائق من استغراق روبنز في

الشعور بالامتنان لوجود ثلاثة أشياء محدَّدة في حياته. هذه الدقائق تحدد نظرته لليوم المقبل، وهو يعتقد أنه من الصعب أن يشعر الإنسان بالتوتر أو الغضب أو الحقد، بينما يملأ قلبه الشعور بالامتنان.

ما إن ينتهي روبنز من مشاعر الامتنان حتى يبدأ في الصلاة، فيسأل الله أن يمنحه القوة اللازمة لقضاء يومه والقيام بمسؤولياته. وهو أيضًا يُصلي من أجلِ كلّ مَن يعرفهم، ابتداءً بعائلته وانتهاءً بعملائه. يشير روبنز إلى أن هذا الجزء من طقوسه الصباحية لا يرتبط بالضرورة بدين معين، وإنما هي تجربة روحية يُرجَّح أن تختلف ممارستها من شخصٍ لآخر. وبالإضافة إلى ذلك التجهيز، يفضِّل روبنز ما يُسمى العلاج بالتبريد(36)، وهو إجراء يعمل على خفض حرارة الجسم عن طريق التعرض للنيتروجين السائل. وتشير الأبحاث إلى أن ذلك يُمكن أن يُقلل الالتهاب والألم، ويُحسِّن الأداء البدني في الوقت نفسه.

خواطر حول الروتين الصباحي لروبنز:

الروتين الصباحي لروبنز ممتازٌ لسببين؛ الأول: هو أن أي شخص يمكن أن يستخدمه، أما الثاني: فهو أنه لا يستغرق وقتًا طويلًا، فإذا لم يكن لديك سوى عشر دقائق، فهي كافية لتطبيق هذا الروتين كاملًا.

بالنسبة لي، لقد وجدت الأجزاء الثلاثة مفيدة؛ فأنا أمارس تمرينات التنفس لتحسين قدرتي على التركيز، وخفض مستوى التوتر، كذلك أرى أن الشعور بالامتنان والاستغراق في الصلاة والدعاء يضعني في حالة عقلية إيجابية. وإني أشجعك عزيزي القارئ على تجربة تلك الأنشطة الثلاثة بنفسك. ويمكنك تكييفها لتناسب متطلباتك، على سبيل المثال، ليس من الضروري أن تمارس تمرين كابالاهاتي براناياما، ويكفيك ببساطة أن تُغلق عينيك وتتنفس شهيقًا وزفيرًا بعزم قوي. افعل ذلك لمدة ثلاث دقائق، ولاحظ كيف تشعر بعد ذلك.

ولتفعل الشيء نفسه مع التعبير عن الامتنان وأداء الصلاة أو التأمل. إذا وجدت أن الأمر يناسبك فالتزم به، وإلا فلا تفعل. تذكَّر أن المهم هو أن يصمم كلٌّ منَّا نظامًا يناسبه.

ولكن ماذا عن العلاج بالتبريد؟ لسوء الحظ، هذا ليس اختيارًا متاحًا لمعظم الناس، وبالتأكيد ليس بشكل يومي. قليلون منا فقط تتاح لهم هذه التكنولوجيا، لكن لا يزال هناك ما يمكننا عمله كي نحاكي تلك التجربة. يمكنك مثلًا أن تأخذ دشًّا باردًا، أو تجلس في حوض من الثلج في الصباح.

لا تنسَ أن هذين الاختيارين لا يصلحان لذوي الهمم الضعيفة، فقد يتسببان في صدمة لأجهزة الجسم. شخصيًّا، أنا أكتفي بشرب قليل من الماء البارد.

الروتين الثاني: جاري فاينرتشوك، وساعاته الثلاث للاستعداد



ثم أسَّس برنامجه «Wine Library»(35)، وسجَّل ألف حلقة قبل أن يغلقه. الخطوة التالية لجاري هي إطلاق وكالة للتسويق الرقمي تحت اسم VayerMedia، وسرعان ما أصبحت واحدة من أكثر الشركات التي تُقبل عليها المؤسسات المسجلة بقائمة فورتشن ٥٠٠. وجاري ليس مجرد رائد أعمال، بل هو أيضًا أحد مؤلفي أكثر الكتب مبيعًا تبعًا لقائمة جريدة نيويورك تايمز الأمريكية، وهو مستثمر محترف من خلال شركته RSE (Ventures)، وهو كذلك محاضِر بارز.

وجاري لديه طفلان صغيران.

فاينرتشوك يعمل لمدة ثماني عشرة ساعة يوميًّا بانتظام، لكي يتمكن من رعاية أسرته ومشروعاته المتعددة، واهتماماته الأخرى. وقد قال ذات مرة: «كل دقيقة مهمة، لذلك فإن جدولي مخطَّط بالثانية». وهذا يعني أنه يحتاج إلى أن يُحسن استخدام وقته في الصباح إلى أقصى حدٍّ.

يتبع جاري روتينًا محدَّدًا يستغرق تقريبًا ثلاث ساعات للانتهاء منه. هو أولًا يستيقظ في السادسة صباحًا، سواء كان ذلك يوم عمل أو من إجازة آخر الأسبوع أو حتى يوم عيد قومي. يلتقط جاري جهاز التليفون على الفور ويتجه إلى الحمَّام؛ حيث يبدأ نشاطه التأسيسي لذلك اليوم. يتصفح جاري عناوين الأخبار، وبريده الإلكتروني والتغريدات الجديدة على حسابه على تويتر، وكذلك المقالات الرياضية، وأي مادة تتعلق بأعمال مؤسسته الرقمية. ثم يقفز إلى صفحته على إنستجرام ليرى الصور الجديدة التي قام أصدقاؤه بتحميلها على صفحاتهم.

ثم يشرع جاري في تدريباته الرياضية، ويقضي من خمس وأربعين دقيقة إلى ساعة كاملة مع مدرب خاص. الهدف من ممارسة الرياضة عنده ذو وجهين؛ هما تقليل دهون الجسم، وزيادة العضلات إلى أقصى حد. يفضِّل جاري أن يكون رشيق القوام، ويعتقد أن ذلك يساعده على احتمال وقت

العمل الذي يمتد إلى ثماني عشرة ساعة يوميًّا.

وأخيرًا يقضي جاري بعض الوقت مع أسرته، وهو يعترف بوضوح بأنه يقضي فقط من خمس إلى عشر دقائق مع طفليه في الصباح، في أيام العمل، غير أنه يقضي ساعات معهما أثناء عطلات نهاية الأسبوع والإجازات.

تكون الساعة حوالي التاسعة صباحًا عندما يقبِّل جاري طفليه مودعًا، ثم ينطلق إلى أول مقابلات يومه المزدحم.

خواطر حول الروتين الصباحي لجاري فاينرتشوك

يُكرس فاينرتشوك الجزء الأول من روتينه الصباحي لاكتساب المعلومات، وهو في الحقيقة يلتهم قدرًا كبيرًا من المادة المقروءة وهو في الحمَّام.

أنا شخصيًّا أجد أن قراءة تحقيقات صحفية ومقالات مرتبطة بأعمالي في الصباح، يشتت ذهني ويُقلِّل تركيزي إلى حدٍّ كبيرٍ. أما وقد قلت هذا، فإنني في الحقيقة لا أدري لو كنت مسؤولًا عن عددٍ كبيرٍ من المشروعات التي تتطلب متابعة واهتمام دائمين مثلما هو الحال مع فاينرتشوك، فلعلِّي كنت أتَّبع الروتين نفسه، على أن أحاول أن أتغلب على تشتت ذهني.

قد ترى في هذا الروتين ما يثير اهتمامك، وإذا كان الأمر كذلك، فإنني أُشجعك على أن تجربته باعتباره جزءًا من الروتين الخاص بك، فإذا وجدته مفيدًا فتمسك به، وإن لم يفعل فتوقف عنه.

أما الجزء الخاص بالرياضة في روتين فاينرتشوك، فلا يلزم أن يُمارِس بغرض تقليل الدهون أو تنمية العضلات، بل يكفي أن يكون تمرينات بسيطة منشطة للقلب، ترفع معدل ضرباته وتزيد من نشاط الذهن. في الواقع أن أي شكلٍ من أشكال تحريك الجسم يؤدي الغرض، ومن المهم أيضًا ألا تظن أنه عليك أن تقضي ساعة تمارس الرياضة. إن الروتين اليومي الخاص بي يتضمن فقط

خمس دقائق من تمارين الإطالة، وهذا يكفي بالنسبة لي، وعليك أن تُجرِّب حتى تصل إلى ما يناسبك.

إذا كان لديك أطفال، فإن الجزء الثالث من روتين فاينرتشوك الصباحي قد يكون له صدى في نفسك. ولا شكَّ أن قضاء بعض الوقت المثمر (34) مع أطفالك في الصباح - ولو فقط لعدة دقائق - لا يُقوي علاقتكما فحسب، وإنما أيضًا يُحسن حالتك المزاجية وأداءك. وذلك كله يجعل يومك مُجزيًا أكثر.

الـروتين الثـالـث: تيـم فـيريـس ونظـامـه الصباحي ذو الأجـزاء الخمسة:



(33)ومنذ انتهى فيريس من كتابه هذا، شرع في بناء إمبراطورية تدور حول هذه العلامة التجارية، فقام بتأليف عدة كتب أخرى، وبدأ في إلقاء محاضرات عامة، كما أنشأ مدونة مكتوبة ذائعة الصيت ومدونة أخرى مسموعة(32). وفيريس أيضًا مستشار لعدد من أشهر العلامات التجارية مثل أوبر وفيسبوك وتويتر، وهو كذلك ممن يُطلَق عليهم «مستثمر ملاك».(31)وفيريس فوق ذلك كله رائد أعمال، وكاتب يوميات ورياضي بارع في مجال الملاكمة الأمريكية.(30)يمكن القول ببساطة أن لدى فيريس في جعبته الكثير.

وفي عام ٢٠١٦ أصدر فيريس كتابه أدوات الجبابرة(29)، الذي يتناول بالتفصيل الروتين الصباحي لأكثر شخصيات العالم نجاحًا. لقد درس فيريس تلك النماذج المختلفة وجربها، ثم قدَّم تقييمًا لتأثير هذه النشاطات على يومه، وانتهى به الأمر إلى الاستقرار على خمس ممارسات هي:

١ - ترتيب فراشه

٢ - التأمُّل

٣ - الرياضة

٤ - تناوُل السوائل

٥ - كتابة اليوميات

يبدأ فيريس يومه بترتيب فراشه، وهو لا يفعل ذلك كي يحافظ على حجرة نومه منظمة فقط، وإنما بالأكثر لأن ذلك يمنحه إحساسًا بأن الأمور تحت السيطرة. يشير فيريس إلى أنه في كلّ يوم يواجه ظروفًا لا يمكنه أن يؤثر عليها، وهذه الظروف تجعله أحيانًا يشعر وكأنه لا يملك إلا قليلًا من القدرة على التحكم في يومه. أما عن ترتيب فراشه فهو يقول:

«في عالمٍ مليء بالمتغيرات غير المتوقعة، وتلك التي لا يمكن التحكم فيها، يمكنك أن تبدأ يومك بإنجاز صغير، تعود في نهاية اليوم فتجده في انتظارك».

يمارس فيريس بعد ذلك ما يُسمَّى بالتأمل التجاوزي أو المتسامي(28) لمدة واحد وعشرين دقيقة، يشعر في الدقيقة الأولى بشيءٍ من التململ، إلى أن يصل إلى المزاج العقلي المطلوب. أما الدقائق العشرون التالية فهو يقضيها

في تسميع وتكرار تعويذة محددة(27)، تساعده في تصفية ذهنه وإبعاد كل الأفكار التي قد تجذب تفكيره إلى بعيد.

يبدأ فيريس بعد ذلك في ممارسة الرياضة، ولكن ليس لساعة كاملة كما يفعل فاينرتشوك، وإنما بدلًا من ذلك يقوم ببساطة بتحريك جسمه لمدة ثلاثين ثانية. وعادة ما يكون ذلك على شكل بعض تمارين الضغط وتمارين المتوازي(26).

تأتي بعد ذلك مرحلة تناول السوائل، ويتناول فيريس قدحًا من شاي بوير(25)، وهو شاي أسود متخمر)، ويضيف إليه قليلًا من زيت جوز الهند أو حمض الكابريليك. ويقول فيريس إن المخ البشري يتوق إلى أنواع الدهون الموجودة في كليهما.

وأخيرًا، يكتب فيريس في دفتر يومياته. وهو يقضي ما بين خمسة دقائق إلى عشرة في مراجعة إنجازاته، والتعبير عن امتنانه لكل النِّعم التي تملأ حياته، فيما يُسمَّى «التدخل العلاجي»(24).

ليس فيريس ممن ينشدون تحقيق الكمال، وهو يدرك أيضًا أن الحياة في بعض الأحيان قد تُخَيِّب آماله؛ لذلك فهو يرضى عن صباحه إذا نجح في ممارسة ثلاثة منها فقط، رغم أنه يهدف إلى ممارسة تلك الأنشطة الخمسة في كل صباح.

خواطر عن الروتين الصباحي لتيم فيريس

أنا أحب روتين تيم فيريس الصباحي لسببين؛ أولًا: هو نظام بسيط، يمكن لأي شخص القيام به. ثانيًا: هو نظام مرن. يمكنك ممارسة التأمل لثلاث دقائق أو لعشرين دقيقة، ويمكنك أن تمارس الرياضة لمدة ثلاثين ثانية، أو لمدة نصف ساعة. إذا كنت ممن لا يستمتعون بتناول الشاي، يمكنك أن تتناول الماء. إنه بالفعل روتين قابل للتعديل تمامًا مما يجعلك تشعر بأن الأمور تحت السيطرة.

وكثير مما يفعله فيريس مماثل للروتين الذي ألتزم به في اليوم الذي أخصصه للكتابة. أنا مثلًا أقوم بترتيب الفراش في الصباح، وأفعل ذلك للسبب نفسه الذي يجعل فيريس يفعله: إنها مهمة بسيطة يمكنني أداءها بنجاح. وذلك يمنحني الإحساس بأنني أسيطر على شيءٍ ما. إنه شيءٌ بسيطٌ بالفعل، لكنه في رأيي له تأثير كبير على أدائي أثناء اليوم.

يؤكد فيريس أن نسبة ثمانين بالمائة ممن تحدَّث إليهم عن الروتين الصباحي يمارسون التأمُّل، وقد وجد هو نفسه تلك الممارسة مفيدة في السيطرة على مشاعره. وكذلك مررت أنا بالتجربة نفسها، لكنني أفضِّل التأمل الواعي(23) على التأمل المتسامي، وقد وجدته فعالًا في التنفيس عن التوتر، وتحسين رد فعلي للظروف غير المواتية.

مرة أخرى أُوصيك بأن تُجرِّب هذا الأمر. قد تشعر بشي من الغرابة عند ممارسته إذا لم تكن معتادًا عليه، لكنك قد تجده فيما بعد إضافة عظيمة لنظامك الصباحي.

ويعجبني مفهوم فيريس للرياضة في الصباح الباكر، فهو لا يمارسها للوصول إلى الوزن المناسب، ولا ينفق وقتًا طويلًا في ممارستها، وإنما فقط للحفاظ على تركيزه العقلي، وتنشيط دورته الدموية. ولا يقضي سوى أقل من دقيقة لتحقيق ذلك. أما الممارسة الرياضية «الحقيقية»، فيقوم بها فيريس في المساء.

أنا شخصيًّا أفضِّل تمارين الإطالة(22)، فالقيام بها يجعلني أشعر بالمرونة، ويساعدني في تصفية ذهني. لعلك تستمتع بممارسة أنماط أخرى من النشاط

البدني، مثل تمارين الضغط أو القرفصاء أو محاكاة حركات التجديف(21). أكرر مرة أخرى، لا مفر من التجريب حتى تجد ما يناسبك.

يقول فيريس إن تناول الشاي يساعده على شحذ ذهنه، مما يجعله أكثر قدرة على التركيز، وبالتالي وضع أولوياته لذلك اليوم. إذا كنت ممن لا يستمتعون بشرب الشاي، فيمكنك أن تُضيف تناول

سوائل أخرى بدلًا منه إلى نظامك اليومي، بل هو ضروري في رأي البعض. أنا أفضِّل تناول الماء عندما أستيقظ، ثم أُتبعه بقدح من القهوة الأمريكية في ستاربكس. قد تفضل كوبًا من عصير البرتقال أو لبن الصويا أو عصير التوت البري غير المُحلَّى. يمكنك اختبار بعض المشروبات ومراقبة تأثيرها؛ لاحظ كيف تتغير مشاعرك بعد تناول كلٍّ منها.

يرى فيريس أن كتابة يومياته تجعله أكثر سعادة، وأقل توترًا، وهي تعطيه فرصة ليتأمل حياته، وخصوصًا الأشياء التي يشعر تجاهها بالامتنان. وهو قادر على أن يُنحي جانبًا طبيعته الشخصية(20)، ويستغرق في الشعور بالامتنان للظروف الطيبة التي يحظى بها.

أنا لا أكتب يوميات شخصية هذه الأيام، ومعظم كتاباتي تُركِّز على تأليف مادة يقرأها الآخرون، كُتُب على سبيل المثال أو مدونات أو رسائل إلكترونية، وغير ذلك. وأؤكد -رغم قولي هذا- أنني أدرك فائدة كتابة اليوميات التي يحاول فيريس لفت النظر إليها، ذلك أن واحدًا من نشاطاتي المفضلة هو أن أجلس في سيارتي، وأفكر في مكانتي في الحياة، وفي أهدافي وإنجازاتي، والأشياء التي تدعوني للامتنان. قد يبدو هذا النشاط غريبًا بعض الشيء، لكنه في الحقيقة دائمًا ما ينعش نظرتي للأمور.

إن لم تكن قد جربت كتابة يومياتك من قبل، فلعلَّ «الآن» هو الوقت المناسب كي تحاول. اُكتب عن المشاعر التي تعتمل في داخلك، وانثر على الورق الأهداف التي توَدُّ أن تسعى وراءها في المستقبل. وراجع العطايا الجديرة بالامتنان في حياتك.

ما ستكتبه هو لعينيك فقط، لا تشغل بالك بأن هناك من سيقرأ كلماتك ويسخر منك. امنح نفسك حرية تسجيل أفكارك كلها، حتى لو بدت غريبة عيون الآخرين. ولا شكَّ عندي أنك سوف تجد هذا النشاط مجددًا للطاقة ومعالجًا على حدٍّ سواء.

الروتين الرابع: كيفين أولري وصباحه ذو الأولويات الثلاث:

> كيفين أولري لديه جدول أعمال يومي مُزدحم، فبالإضافة لكونه عضوًا رئيسيًا في هيئة المستثمرين المشاركين في البرنامج التلفزيوني «Shark Tank»، فهو يدير شركة استثمار (O'Leary Financial)، وشركة مشروبات (O'Leary Fine Wines)، وهو أيضًا مُشارِك منتظم في عدة شركات إذاعية، وانتهى من تأليف ثلاثة كتب. ودخل أولري في مجال السياسة مؤخرًا، وكأنه ليس مشغولًا بما يكفي!

كيف يتعامل أولري مع مثل ذلك الجدول المكدس بالمهام؟ الإجابة هي أنه يعتمد على روتين الصباح، الذي يعلن أنه يُعزز قدرته على الإنجاز، ويساعده في العبور من أول اليوم إلى آخره بسلام.

إنه يستيقظ مبكرًا، في العادة قبل السادسة إلا الربع صباحًا، ثم يبدأ يومه على دراجة التدريبات(19)؛ حيث يلتهم التقارير الصادرة من أسواق السندات الآسيوية والأوربية. وعندما ينتهي من قيادة الدراجة الرياضية، التي تستمر لما يقرب من ساعة، يتوجه إلى مكتبه.

وما إن يصل أولري إلى مكتبه حتى يبدأ الجزء الأساسي من نظامه اليومي. وهو يركز مائة بالمائة من تركيزه على إنجاز قائمة مكوَّنة من ثلاث مهام، وقد سبق إعدادها في الليلة السابقة حتى لا يُهدر وقته الثمين في ذلك الأمر في الصباح.

يتجاهل أولري كل شيء حتى ينتهي من إنجاز تلك القائمة ذات البنود الثلاثة، فهو لا يرد على رسائله الإلكترونية أو النصية، بل لا يقرؤها، ولا يردّ على أي مكالمات تليفونية، أو يشاهد التلفزيون، وأيضًا لا يُشارك في أي اجتماعات.

يرى أولري أن الالتزام بهذه القائمة له دور أساسي في تكثيف قدرته على الإنجاز، كما ينبه إلى ضرورة عدم إضافة أي بنود أخرى إلى قائمة المهام، إذ يرى أن ذلك سوف يؤدي في الغالب إلى

زيادة العبء، ومن ثم إلى الفشل. لقد

وجد بخبرته أن ثلاثة هو العدد المثالي للمهام.

ينتهي أولري من مهامه الثلاث، وعندئذٍ فقط يبدأ في الاطلاع على الرسائل الإلكترونية، والاستجابة للرسائل النصية، كما يعيد الاتصال بمن حاولوا الاتصال به تليفونيًّا، ويشارك في الاجتماعات.

> **خواطر حول الروتين الصباحي لكيفين أولري**
> البساطة هي سرُّ جمال الروتين اليومي لأولري، فهو يتريض بينما يتعرف على نبض أسواق السندات العالمية، ثم يعمل على قائمة أولوياته التي لا تتجاوز ثلاثة بنود.

ومن المهم أيضًا ملاحظة أن نظام العمل في المكتب شديد التركيز وله هدفٌ محدَّدٌ:

يُزيح أولري كل شيء إلى خلفية اهتمامه، أما بؤرة ذلك الاهتمام ففيها الأولويات الثلاث على قائمة مهامه الصباحية.

يمارس أولري الرياضة في الصباح، مثله في ذلك مثل كثير ممن لديهم برامج عمل مكثفة، ولعلَّ السبب أنه يخشى أن يضيق وقته عنها لو لم يمارسها مباشرة بعد استيقاظه.

> إن ممارسة الرياضة هي واحدة من العناصر الأساسية في الروتين الصباحي للشخصيات التي تتربع على قمة هرم النجاح. ويؤكد هؤلاء أن الرياضة تجعلهم أكثر تيقُّظًا وقدرة على الإبداع، كما تشحنهم بالطاقة. وهم يُشيرون كذلك إلى أن ممارسة الرياضة في الصباح تحسِّن انضباطهم الذاتي.

أوصيك بأن تمارس الرياضة أنت أيضًا إن لم تكن قد بدأت في ذلك بالفعل. تذكّر أنه ليس من الضروري أن تقضي ساعات في الصالة الرياضية، ولا أن تستمر في التدريب حتى يغمرك العرق. ابدأ ببعض تمارين الإطالة(18) وأَضف إليها بعض تمارين الضغط(17)، ثم قليلًا من تمارين القرفصاء(16).

إذا وجدت أن أداء هذه التمرينات يجعلك تشعر بتحسُّن، أضفها إلى نظامك اليومي المعتاد، ثم بالتدريج اعمل على زيادة مدة التمرين أو شدته، إلى أن تصل إلى أقصى استفادة ممكنة تناسب ظروفك الشخصية.

أما قائمة أورلي ذات الأولويات الثلاث فهي في رأيي أسلوبٌ ممتاز تبدأ به مرحلة الإنجاز في الصباح. ولا شكَّ أن ثلاث مهام هو قدرٌ قليلٌ بما يكفي حتى لا يكون إنجازها مُجهِدًا، وفي الوقت نفسه فإن الانتهاء من ثلاث مهام لها أولوية كبيرة قبل بداية اليوم يمكن أن يعطيك إحساسًا أن لا شيء يقف في طريقك. كل مهمة يتم إنجازها هي في حد ذاتها مكسب، لا شك أن ذلك سيكون ملهمًا لك وأنت تواجه بقية تحديات يومك.

الروتين الخامس: فران تاركنتون وتدريب «تغذية العقل»


صنع فران تاركنتون لنفسه اسمًا بارزًا كلاعب محترف لكرة القدم. لقد ظهر في قائمة كرة القدم الأمريكية لثمانية عشر موسمًا قويًا، تمكن خلالها من تحطيم الأرقام القياسية كلها في الدوري الوطني لكرة القدم الأمريكية.

ليست كرة القدم هي الاهتمام الوحيد لتاركنتون، فبالإضافة لعمله معلقًا رياضيًّا ذا شعبية عالية، يُشارك في تقديم برنامج التلفزيون الواقعي «That's Incredible». وقد قام أيضًا بتأسيس شركة البرمجيات (Software Tarkenton)، ووكالة استشارات (GoSmallBiz)، وشركة للخدمات المالية (Tarkenton Financial). وتمكن تاركنتون -في خضم ذلك كله- من تأليف عدد كبير من الكتب.

يتبع تاركنتون -مثله مثل كل أصحاب الإنجازات في هذه المجموعة- جدول أعمال مُكثف، وهو يعتبر أن نظامه الصباحي له دور أساسي في نجاحه. يقول تاركنتون:

«إن الالتزام بروتين محدد دائمًا ما يمنحني وضوحًا في الرؤية، وقدرة على التفكير بشكل إيجابي، والأهم من كل ذلك نتائج ناجحة لبقية اليوم».

يتكون الروتين اليومي لتاركنتون من ثلاثة أنشطة رئيسية:

١ - تقديم الرعاية للآخرين

٢ - إمداد عقله بالوقود اللازم

٣ - العناية بجسمه

يقوم تاركنتون برعاية الآخرين من خلال العناية بكلابه وإطعامها، والخروج بها للتنزه، فاهتمامه بها وباحتياجاتها يجيء قبل اهتمامه بنفسه. وهو يجد أن القيام بذلك يجعله في مزاج نفسي متطلع للعطاء.

يعود تاركنتون من نزهته، فيجلس في منزله حيث يحظى بتلقي قدرٍ هائلٍ من المعلومات، فهو يقرأ عدة صحف، متابعًا تحقيقات عن موضوعات محلية وخارجية، سواء كانت ذات توجه محافظ أو ليبرالي. يلتهم تاركنتون المقالات في مجال الأعمال، كما يقرأ أبواب الرياضة، ولا يمنعه عن ذلك أن يجد بعض تلك المادة المقروءة مملة.

ويهدف تاركنتون من ذلك كله إلى تغذية عقله بوجهات نظر متباينة، وهو يقول إن ذلك يعطيه منظورًا أوسع لرؤية الأمور، ويُحسِّن قدرته على التفكير.

وينتهي تاركنتون من تغذية عقله، ثم يبدأ في الاعتناء بجسمه، فيرتدي ساعته الرياضية الذكية Fitbit، ويستغرق في عمل بعض التمارين الخفيفة، بينما يشاهد أحدث الأخبار في مجال الأعمال. يتبع ذلك، تناوُل بعض السوائل، مع إفطار مغذٍّ يتكون من تشكيلة من ثمار التوت.

يعتبر تاركنتون أن التغذية والرياضة، لا سيما مع تقدُّمه في العمر- هما عاملان فائقا الأهمية في منحه العمر الطويل مع الصحة الجيدة. وهو أيضًا يُرجع إلى هذين العاملين قدرته على التفكير الواضح، وهي أساسية لإدارة شؤون أعماله المتنوعة والحفاظ على جدول أعماله المزدحم.

خواطر عن الروتين الصباحي لفران تاركنتون

إن أسلوب تاركنتون المتمثل في العناية بالآخرين قبل أن يهتم بنفسه، مثير بالفعل للاهتمام. وتشير الدراسات إلى أن تقديم الرعاية للآخرين يعطي فوائد نفسية لمانح تلك الرعاية، ومِنْ ذلك مثلًا الشعور العميق بالرضا.

> إذا كان عليك أن ترعى أحد الوالدين، أو تُشرف على تناول أطفالك لطعام مناسب قبل ذهابهم إلى المدرسة، أو تصحب الكلب إلى نزهة سريعة في الخارج، فإنها كلها أشكال رائعة لبدء يومك!

أنا -على العكس من تاركنتون- أتجنّب الاستماع إلى الأخبار خلال روتين الصباح، بل إنني في الحقيقة أتعمد تجنب الاستماع إلى الأخبار طوال اليوم، لأنني وجدت أن ذلك لا يساعد على تحسين

تركيزي أو رؤيتي للأشياء.

أما وقد قلت ذلك، فأُضيف إليه أنني أفهم وجهة نظر تاركنتون، فهو يقرأ عدة جرائد ليوسع مجال نظرته للأمور، وهذا تدريب مفيد للغاية لبعض الناس خصوصًا الذين قد يكون لديهم بعض التحيزات الشخصية. يتعمد تاركنتون مثلًا قراءة بعض المقالات لصحفيين ليبراليين على الرغم من ميوله المحافظة.

ويُمكن -في رأيي- لأي شخص أن يستفيد من الجزء الثالث من روتين تاركنتون الصباحي، وهو العناية بجسمه. إن الرياضة ليست فقط لرفع معدَّل التحول الغذائي(15)، وتقليل التوتر ومنحك الطاقة، ولكنها أيضًا تزيد من حضور ذهنك، وتُحسِّن قدرتك على الانضباط الداخلي(14). تعطيك الرياضة بالإضافة إلى ذلك كله إحساسًا بالتحكم في يومك، بما أنك تقرر شكل الرياضة التي تمارسها ومدة تلك الممارسة.

أما تناوُل طعام صحي فهو بلا شكّ أمرٌ موصى به. إن تناول أطعمة غنية بالبروتين سوف يساعدك في تنظيم مستويات السكر في الدم والحفاظ على القدر المناسب لك من الطاقة، وذلك بالتالي سوف يساعدك على الحفاظ على تركيزك في المراحل التالية من اليوم.

الـروتين السادس: سكوت آدامز وروتين الاستعداد الذاتي التلقائي ذو العشرين دقيقة (13)

"سكوت آدامز هو العقل المدبر وراء Dilbert، وهي واحدة من أنجح سلاسل القصص المصورة[٢] في الولايات المتحدة، لكن ذلك لا يعني أنها فقط ما لدى سكوت آدامز. لقد قام آدامز بتأليف عدة كتب، ظهر بعضها على قائمة الأكثر مبيعًا لجريدة نيويورك تايمز، كما قام مؤخرًا بإطلاق شركة ناشئة[٣] جديدة (CalendarTree.com)."

(12)(11)يحتاج آدامز لشحذ قدرته على الإبداع كي يتمكن من إنجاز العمل المطلوب منه كل يوم، سواء كان ذلك كتابة قصة جديدة في Dilbert ورسم الصور الخاصة بها، أو كتابة مراجعة لكتاب ما أو إدارة شركته الناشئة. ولا شكَّ أنه مجهود كبير ذلك الذي يحتاجه الرجل الذي أنتج أكثر من ١٠٠٠٠ قصة مصورة منذ عام ١٩٨٩، وهو العام الذي انطلقت فيه Dilbert.

يعتمد آدامز إلى حدٍّ كبيرٍ على نظامه اليومي، وهو بسيطٌ إلى حدٍّ مثير للدهشة. يستيقظ آدامز في الخامسة صباحًا، وفي الخامسة وعشر دقائق تقريبًا يجلس أمام مكتبه؛ حيث يستمتع باحتساء قدح من القهوة، يتناول معه قالبًا صغيرًا من البروتين(10) (يؤكد آدامز أن لهما معًا مذاقًا رائعًا)، ويظل هناك في انتظار هبوط الإلهام عليه. يستغرق هذا الروتين عشرين دقيقة، يقرأ آدامز خلالها الأخبار، وهو يفضل قراءة الأخبار التي تدعو للتفاؤل في مجالي الأعمال والتكنولوجيا، على حين يتجنب قراءة أخبار السياسة المثيرة للانزعاج.

يؤكد آدامز أن هذا الروتين الصباحي ليس له سوى هدفٍ واحدٍ: أن يضع عقله في وضع استعداد حتى يتمكن من مضاعفة الاستفادة من الإلهام عندما يهبط عليه. يقول آدامز أنه لا يمكنه بالطبع أن يستدعي الإبداع، وإنما كما يقول عن نفسه: «أضِع مصيدة جذّابة وأنتظر». ولا تتضمن تلك المصيدة سوى أن يجلس ساكنًا إلى مكتبه وفي إحدى يديه قدح من قهوته المفضلة، وفي الثانية قالب من البروتين المركز، كأنه صياد يحمل أدواته.

ويلتزم آدامز باتباع هذا النظام، بالخطوات نفسها والترتيب نفسه كل صباح، منذ سنوات طويلة. وهو يؤكد أن هذا الروتين لم يُحسِّن قدرته على الإبداع

فحسب، ولكنه أيضًا عزَّز من قدرته على الإنتاج. وهذا أمرٌ في غاية الأهمية بالنسبة لآدامز لأن طاقته الإبداعية عادة ما تبدأ في الانحسار مع انقضاء ساعات النهار، ولهذا السبب هو يحاول أن يعتصر أقصى فائدة منها في ساعات الصباح الباكر.

خواطر حول الروتين الصباحي لسكوت آدامز

يضبط آدامز جرس المنبه كي يدقّ في الخامسة صباحًا، ورغم ذلك فهو يستيقظ أحيانًا مبكرًا عن ذلك الموعد، في الثالثة والنصف مثلًا، ويعتبر أن الفارق بسيط، فيغادر فراشه ويبدأ يومه، بدلًا من أن يعود إلى النوم.

الحقيقة أنني أنصح عادة بتجنب هذا الأمر. إذا كنت تستيقظ مبكرًا عن موعد جرس المنبه، فإن الأمر بالتأكيد يستحق أن تبحث عن السبب. هل أنت مثلًا تشعر بالقلق أو بالتوتر لسببٍ ما؟ أم لعلَّك استهلكت قدرًا أكثر مما يجب من الكافيين قبل نومك، مما جعله من الصعب بالنسبة لك أن تنام نومًا هادئًا لفترة كافية؟

إذا ضبطت جرس المنبه لينطلق في وقت محدد، بما يوفر لك وقتًا كافيًا من النوم في تلك الليلة (سبع أو ثماني ساعات)، فإن الاستيقاظ قبل ذلك الموعد بساعة ونصف يُعدّ بالتأكيد انتقاصًا من القدر المطلوب من الراحة. وسوف يؤدي ذلك مع مرور الوقت إلى دَين عليك قضاؤه من النوم، وينتهي به الأمر إلى التأثير على قدراتك الإدراكية.

ومما يُحسَب لآدامز أنه يعترف بأن أسلوبه في هذا السياق قد لا يكون مثاليًّا. صرّح آدامز على موقع BusinessInsider.com قائلًا:

«سوف أنام عندما أموت، وقد يكون ذلك قريبًا، فالأبحاث العلمية تخبرنا أن نوم أربع ساعات في الليلة في المتوسط هو عادة ليست صحية».

ويؤجل آدامز التمارين الرياضية حتى بعد موعد الغداء، إذ لاحظ أن الرياضة في الصباح لا تُساعد كثيرًا في تنشيط قدرته على الإبداع، التي هي على قمة أولوياته. وهذا في الحقيقة مثال جيد على أن الروتين اليومي الجيد لشخص ما قد لا يكون مناسبًا لشخص آخر، فأنا على سبيل المثال أرى

أن بعض تمارين الإطالة(9) تعزز طاقتي الإبداعية، وكما يقول المثل: «للناس فيما يعشقون مذاهب»(8). ولا شك أن الإبداع الذي قدَّمه آدامز على مدى سنوات والنجاح، الذي حققه يؤكدان أن الروتين الذي يتَّبعه مناسب له للغاية.

يبدأ آدامز يومه -كما أشرت- بتناول قدح من القهوة، وكثير من الناس يفعلون الشيء نفسه. لقد جربنا التأثيرات الإيجابية لاستهلاك بعض الكافيين بعد الاستيقاظ مباشرة، بل إن بعض الناس لا يُمكنهم العيش من دون ذلك (أو يخافون أن يُجربوا). ويبدو أن العلم يؤيد هذا الاستخدام، فالأبحاث توضح أنه يمكن أن يُحسِّن المزاج، ويرفع مستوى أداء العقل، ويُعزز انتباهه.

كلمة موجزة عن القهوة

إذا كنت -مثل آدامز- واحدًا من ملايين الناس الذين يَعدون شرب القهوة جزءًا من الروتين اليومي الذي يلتزمون به، فلعلك اعتدت على فعل ذلك لسنوات طويلة، فإن كان الأمر كذلك لاحظ أن استهلاكك للكافيين -القائم على العادة- قد لا يكون هو الاستخدام الأمثل. كُن مستعدًّا للتجريب.

إذا كنت في الوقت الحالي على سبيل المثال تستهلك أربعين أوقية (١ لتر) من البُن كل صباح، فلتقلل الكمية إلى عشرين أوقية، ثم لاحظ إن كان ذلك له أي تأثير على مستوى طاقتك وقدر انتباهك. يمكنك أيضًا أن تتناول قرصًا من الكافيين، ومعه عشرين أوقية (نصف لتر) من الماء، ومن الأنواع الأكثر رواجًا NoDoz وVivarin. قد تلاحظ أن ذلك يجعلك أقل توترًا وأكثر قدرة على التركيز.

كثير من الناس يشربون القهوة في الصباح رغم أن ذلك يسبب لهم متاعب في الجهاز الهضمي، فهم يعتقدون أن ازدياد مستوى التيقظ الذي يمنحه الكافيين لهم هو مقابل مناسب للمتاعب الجسمانية التي قد يمرون بها. يجب على هؤلاء أن يدركوا أن الكافيين قد لا يكون هو سبَب المشكلة، فالقهوة المنزوعة الكافيين تتسبب في متاعب مشابهة عند آخرين.

إذا كنتَ ممن يعانون من هذه المشكلة، فيمكنك بدلًا من شُرب القهوة أن تجرب مشروبات أخرى بديلة من محفزات الطاقة التي تحتوي على الكافيين، مثل مشروب المتَّة(7)، والإسبريسو، والشاي الأسود. ويمكنك أيضًا أن تجرب المشروبات التي لا تحتوي على الكافيين مثل شاي الجنسنج وعصير الرمّان، وكلاهما معروف بتعزيز الطاقة.

الفكرة الأساسية هي أن تكون منفتحًا على الأساليب الجديدة وأنت تصمم الروتين المناسب لك، فليس هناك طريقة أخرى أفضل من ذلك تمكنك من معرفة أي الممارسات تناسبك.

الروتين السابع: هوارد شولتز وصباحه التحفيزي


لقد اشتريتَ في الغالب شيئًا من منتجات هوارد شولتز، حتى ولو لم تسمع به من قبل. شولتز هو الرئيس التنفيذي لشركة ستاربكس العملاقة، ومقرّها سياتل، الولايات المتحدة.

وستاربكس هي واحدة من العلامات التجارية القليلة التي يبدو أنها محصنة ضد التغيرات في اتجاهات السوق، فهي في نمو مستمر من حيث الحجم (عدد الفروع)، والأرباح أيضًا، التي تتزايد عامًا بعدَ عامٍ، بغض النظر عما إذا كان العالم يعاني من انكماش اقتصادي أو يستمتع بازدهار.

ومن السهل أن نرى السبب، فقد أجرت الرابطة القومية للقهوة في الولايات المتحدة(6) دراسة عام ٢٠١٣ أكدت نتائجها أن ٨٣٪ من البالغين في الولايات المتحدة يشربون القهوة. وإن جسدي ليقشعر وأنا أتساءل: كم من الأطفال يفعلون الشيء نفسه؟ فمن المعتاد أن أرى في فرع ستاربكس القريب من منزلي أعدادًا من التلاميذ وهم يشترون أقداحًا من الحجم الكبير من القهوة، وهم في الطريق إلى مدارسهم في الصباح.

وتتمتع القهوة بالشعبية نفسها في أرجاء أمريكا الجنوبية، بل إنها هناك في الحقيقة أكثر شعبية مما هي في الولايات المتحدة. وكما هو متوقع من رئيس تنفيذي متوثب إلى تحقيق النمو المتزايد لشركته ذات الاسم التجاري العالمي، اجتهد شولتز بكل حماس كي يجد لها موطئًا لقدم في تلك القارة.

ويبدو أن بقية العالم يفضل الشاي على القهوة؛ لذلك أضاف شولتز الشاي إلى خطوط الإنتاج الممتدة والمتزايدة للمشروبات، وعلى حين وجد شولتز صعوبة في الامتداد في أوروبا وأفريقيا والشرق الأوسط، فقد حظي بنجاح استثنائي في قارة آسيا. وهو الآن يُخطط كي يفوز بسوق الشاي في الصين، وذلك بلا شك إنجاز كبير بكل المقاييس.

تهدف تلك السطور السابقة فقط إلى تأكيد أن شولتز في غاية الانشغال، فلا بُدَّ أن إدارة واحدة من أكبر الشركات ذات الأسماء التجارية الكبرى في العالم، وتنميتها، يتطلب كثيرًا من الجهد الشاق.

وليس من المُستغرَب أن يعتمد شولتز على نظامه الصباحي اليومي كي يستعد لإنجاز مهامه اليومية، ويرى شولتز أن هذا الروتين يعطيه الطاقة والجرأة العقلية اللازمين لمواجهة تحديات يومه التي لا مفر من وجودها.

يستيقظ شولتز في الرابعة والنصف صباحًا، كلَّ يومٍ، ومن الأشياء التي يفعلها في بداية يومه إرسال بعض الرسائل الإلكترونية التحفيزية لبعض موظفي شركته، إذ يعتبرهم عنصرًا جوهريًّا في نجاح شركت؛، لذا يحرص على أن يمنحهم شيئًا من التحفيز المُلهم في بداية اليوم.

يكرس شولتز بعد ذلك ساعة كاملة للرياضة، وبعد أن يتيح لكلابه الثلاثة بعض المشي للتنزه، يخرج في جولة راكبًا دراجته. يعود شولتز بعد التَّرَيُّض إلى المنزل؛ حيث يتناول قدحًا من القهوة الفرنسية مع زوجته، ومن ثم ينطلق إلى المكتب.

يتوقف شولتز لمرة واحدة خلال الطريق، ويكون ذلك عند فرع ستاربكس القريب حيث يلتقط قدحًا من قهوة دوبيو إسبريسو ماكياتو، وهي عبارة عن جرعة مضاعفة من قهوة إسبريسو مع قليل من اللبن. وأخيرًا ينطلق شولتز في طريقه إلى العمل حاملًا قدح مشروبه المفضل الغني بالكافيين.

خواطر حول الروتين الصباحي لهوارد شولتز

سوف تلاحظ -بلا شك- شيئًا من التماثل بين الروتين الصباحي لشولتز وبعض أصحب الأعمال الناجحين من أمثاله. أولًا: هو ممن يستيقظون مبكرًا، وهو يستغل ساعات الصباح الباكر في قضاء بعض الوقت المثمر منفردًا؛ حيث يعمل على بث المشاعر الإيجابية في نفسه قبل أن يواجه تحديات يومه الجديد.

ثانيًا: يمارس شولتز الرياضة، وقضاء ساعة متجولًا على دراجته لا يحافظ على لياقته فحسب، بل أيضًا يشحنه بالطاقة، بينما يساعده على التحكم في مستوى توتره الداخلي.

ثالثًا: يقضي شولتز وقتًا مع أسرته، ورغم أنه وقت محدود -إذ يغادر منزله في السادسة صباحًا- فهو جزء مهم من نظامه الصباحي. إنه باختصار قليل من الهدوء قبل أن تبدأ ضوضاء يومه المعتادة.

هناك كثير مما يدعو للإعجاب في الروتين اليومي لشولتز؛ مثلًا مبدأ تحفيز الآخرين وإلهامهم يمكنه أن يكون فرصة عظيمة لك كي تتدبر بعض المفاهيم التي تلتزم بها، وتستخدمها في منح الناس الذين تهتم بهم بعضًا من التشجيع. وقد يساعد ذلك على تقوية تلك المفاهيم في داخلك وتثبيتها، ومن ثَمّ إعطائك مزيدًا من الثقة في استخدامها.

الرياضة أيضًا هي واحدة من الملامح الهامة التي يمكن لمعظم الناس الاستفادة منها. ليس ضروريًّا أن تقضي ساعة كاملة في التجول بالدراجة كما يفعل شولتز، إذ إن تحريك جسمك بأي طريقة، ولو فقط لدقائق قليلة، يمكنه أن يبعث بالطاقة في جسمك ويُضاعِف من تيقُّظ ذهنك. وقد وجدت أنا -كما أشرت من قبل- أن عدة دقائق من تمارين الإطالة لها أهمية قصوى في مساعدتي على أن أبدأ يومي على أحسن وجه.

لا شك أن قضاء بعض الوقت مع أسرتك في الصباح -ولو لعدة دقائق فقط، هو بداية مثالية لليوم لأسباب لا تُحصى. إنه يقوي الروابط العاطفية بينكم، ويُعزز التواصل، كما يُبعد مشاعر العزلة والوحدة، وله تأثير مُلطف يمكنه أن يساعدك في مواجهة المواقف المسبِّبة للتوتر فيما بقي من اليوم.

تذكِرة سريعة

لا شيء مما سبق يعني تشجيعك على أن تتبنى الروتين الصباحي لشولتز، وإنما فقط أنصحك -كما فعلت مع كل النشاطات التي وصفتها في هذا الجزء- بأن تدرس هذا الروتين وتُنقّب فيه عن أفكار يمكنك أن تُضمنها في الروتين الذي سوف تلتزم به.

إذا وجدت صدى في نفسك لأيٍّ من الممارسات التي أصفها هنا، فاختبرها بنفسك. جربها ولاحظ تأثيرها عليك، ثم التزم بها إذا وجدتها مفيدة، فإذا لم تكن كذلك فانصرف عنها. لا تنسَ أن الغرض من هذا الكتاب ليس هو أن أُصَمِّم روتينًا صباحيًا من أجلك، بل أن أساعدك في تصميم الروتين المناسب الذي يستجيب تمامًا لتوجهاتك ويحقق أهدافك.

الروتين الثامن: كات كول وروتين «تحضير الجسم والعقل»

> تُشرِف كات كول باعتبارها رئيسة العلامة التجارية Focus Brands على عدد من المطاعم، ومحال بيع الفطائر، والمقاهي المشهورة، ويتضمن ذلك Cinnabon وSchlotzsky's وAuntie Anne's وSeattle Best Coffee وعدة أسماء أخرى معروفة. ليس من المدهش إذًا أن تبدأ كول أيامها بنظام صباحي مخطط جيدًا، ما دام عليها أن تتحمل مثل هذه المسؤولية الضخمة.

كول في الواقع لديها نظامان وليس نظامًا واحدًا؛ الأول: مُصمَّم لكي تتبعه عندما تكون على سفرٍ، وهو مرتب ترتيبًا دقيقًا كي يساعدها في الحفاظ على انضباط أدائها، أما الثاني فهو أكثر مرونة، إذ تستخدمه حال إقامتها في منزلها؛ حيث تتاح لها بعض حرية التعديل تبعًا لظروفها اليومية.

الروتين الصباحي الذي تلتزم به كول وهي على سفر لا يستغرق منها سوى عشرين دقيقة، وهي تنفق هذا الإطار الضيق من الوقت كي تُجهِّز عقلها وجسمها للتحديات التي تتوقع أن تواجهها خلال اليوم.

تستيقظ كول في الخامسة صباحًا، فتمنح جسمها بعض الترطيب عن طريق تناول ٢٥ أوقية من الماء، بينما تتجول في حجرتها بالفندق وذهنها مشغول بتدبُّر أمورها لذلك اليوم.

تفتح كول بعد ذلك جهاز الكمبيوتر المحمول الخاص بها، فتُلقي نظرة على جدول أعمالها لترى إن كان فيه أي مقابلات مُسجلة أو فعاليات، وتقرأ الرسائل الإلكترونية وتُجيب عليها، وتتصفح فيسبوك وتويتر. تطالع كول بعد ذلك المواقع الإخبارية الرئيسية كي لا تفوتها آخر الأنباء، فقد يكون لها تأثير على الأسماء التجارية التي تتولى إدارتها.

إن الجزء الخاص بتناول الماء - بحسب قول كول- يشحذ جسمها بالطاقة، على حين يساعدها تصفح وسائل التواصل الاجتماعي وقراءة عناوين الأخبار على شحذ ذهنها.

تلتزم كول بهذا الروتين بدقة في فترات وجودها بعيدًا عن مقر إقامتها. أما الساعة التالية لتلك الدقائق العشرين فإنها قد تختلف من مرة لأخرى حسب

ظروف الطقس وحالتها المزاجية.

إذا كان الطقس لطيفًا، تنطلق كول عادة لممارسة رياضة الهرولة، لمدة حوالي ثلاثين دقيقة، حتى يغمر جسمها العرق، بينما تستمع للموسيقى الإلكترونية الراقصة المفضلة لديها.

وتدخل كول أحد المقاهي في طريق عودتها إلى غرفتها في الفندق -بعد انتهاء فترة الرياضة؛ حيث تتناول قدحًا من القهوة وتستمتع بجلسة هادئة.

أما إذا كان الطقس سيئًا أو كانت المنطقة المحيطة بالفندق غير مناسبة، فإنها تبقى بالداخل، وتمارس بعض الرياضة في حجرتها، أو تستفيد من الصالة الرياضية بالفندق، إذا كان ثمة واحدة متاحة.

تتبع كول نظامًا أكثر مرونة عندما تكون في منزلها، فهي تستيقظ فيما بين الخامسة والنصف والسابعة صباحًا -تبعًا لجدول مهامها ذلك اليوم- ثم تقضي الدقائق العشرين التالية بالشكل نفسه الذي تلتزم به أثناء سفرها: شُرب الماء والمشي والقراءة. تُتبع كول ذلك بتناوُل قليل من عشبة القمح والكركم، يليهما أداء بعض حركات اليوجا البسيطة، وبعض تمارين الإطالة، وأخيرًا تلتقط كول وجبة سريعة غنية بالبروتين، بغرض الحصول على بعض الطاقة التي تساندها لبقية اليوم.

خواطر حول النظامين الصباحيين لكات كول

ثمة ملاحظتان لفتتا نظري في هذين النظامين؛ الأولى: هي أن النظام الأساسي قصير للغاية، ولا يستغرق سوى عشرين دقيقة، وهي تجد ذلك كافيًا كي يضعها في الإطار العقلي القادر على مواجهة التحديات التي سوف تقابلها في ذلك اليوم، ومن ثم التغلب عليها.

أرى هنا نقطة جديرة بالملاحظة؛ إذا كان نظامًا صباحيًّا قصيرًا من عشرين دقيقة مُناسبًا لكول التي تدير عدة مشروعات تجارية كبرى، فهو بلا شك مناسب لمعظم الناس. وهذه أخبار طيبة، فإذا كنت -عزيزي القارئ- متخوفًا من فكرة تصميم طقوس صباحية خاصة بك، فلتبدأ بشيءٍ بسيطٍ، وقد تجدها مفاجأة تبعث على السرور، عندما يتضح لك إلى أي مدى يمكن لذلك الروتين القصير أن يؤثر بشكل إيجابي على حياتك.

ثانيًا: تعطي كول نفسها الحرية لعمل بعض التعديلات في هذا الروتين الصباحي تبعًا لظروفها اليومية، فإذا كان لديها لقاء عمل في السادسة والنصف صباحًا، فهي تتصرف -غير نادمة- عن رياضة الهرولة، أما إذا كان لقاء العمل الأول في التاسعة والنصف فإنها قد تنام حتى الساعة السابعة (على فرض أنها ليست على سفر بالطبع).

أنا شخصيًّا أفضِّل الجدول المحدَّد، ولذلك فإنني مثل جاري فاينرتشوك أستيقظ في الموعد نفسه كل صباح، سواء كان اليوم يومًا وسط الأسبوع، أو في نهايته، أو يوم إجازة. إن طقوسي الصباحية محددة لا تتغير، كالنقش على الحجر، وهذه هي الطريقة الوحيدة بالنسبة لي كي أظل ملتزمًا بها.

نعم، هذا أنا، أما أنت فقد تزدهر مع مزيد من الحرية، وتجد أن تعديل طقوسك اليومية الصباحية استنادًا على جدولك اليومي يجعلك أكثر قدرة على الإنجاز.

وأنا أُشجعك -كما أفعل دائمًا- على أن تُجَرِّب، وتُسجِّل ملاحظاتك، فهذه هي الطريقة الوحيدة كي تعرف -على وجه اليقين- ما هو مناسب لك.

الروتين التاسع: تشيريل باتشيلدير وروتين «الإعداد للقيادة»

> تدير تشيريل باتشيلدير شركة Popeyes Louisiana Kitchen، وهي سلسلة تضم أكثر من ٢٥٠٠ مطعم منتشر في أنحاء العالم، وباعتبارها الرئيس التنفيذي، فلا شكَّ أن لديها قائمة طويلة من المسؤوليات، من بينها قيادة فريق كبير من الإداريين. باختصار، برنامجها اليومي لا يصلح لأصحاب الهمم الضعيفة.

تعترف باتشيلدير بأنها تكره الصباح، وتصف نفسها بأنها من مُحِبي الليل؛ لذلك فهي تعتبر نظامها الصباحي شديد الأهمية كي يساعدها على تبني توجُّه إيجابي استعدادًا ليومها. وقد صرَّحَت باتشيلدير مؤخرًا لمجلة Inc. (Inc.com) بالقول:

«كي نمتلك الطاقة اللازمة للقيادة، نحن بحاجة إلى نكون ممتلئين بالنشاط ومستعدين قبل أن نصل إلى مكان العمل. وعندما ألتزم بطقوسي اليومية فإن نتيجة ذلك على إنجازي طوال اليوم تكون رائعة».

تُعَدّ الموسيقى واحدًا من العناصر الرئيسية في الروتين الصباحي لباتشيلدير، فهي تستمع إليها وهي تقوم بنشاطاتها اليومية الصباحية، وتُفضِّل الموسيقى التي تراها مُلهِمة لها، وهي تلك التي تماثل الأنماط التي اعتادت الاستمتاع بها في طفولتها. وتضم قائمة ما تستمع إليه: الترانيم الدينية، وأغاني الأطفال وبعض المقاطع الموسيقية الأخرى التي تُذكِّرها بعائلتها.

عندما تكون باتشيلدير على سفرٍ تحرص على تناوُل إفطار صحي من البيض ولحم الخنزير المملَّح، وشرائح من خبر الجاودار(5)، أما وهي في منزلها فإنها تُفضِّل الشوفان المطبوخ. وتقضي باتشيلدير جزءًا كبيرًا من وقتها في الصباح في القراءة، وذلك يُتيح لها الاستغراق لبعض الوقت في تأمل موضوعات مهمة، ترى أن لها دورًا أساسيًّا فيما يخص موقعها كقائدة.

وتكتب باتشيلدير مرة واحدة أسبوعيًّا على مدونتها؛ حيث تُركِّز على ممارسة القيادة في سياق خدمة الآخرين. ولديها إيمان عميق بأن القيادة القائمة على مفهوم الخدمة هي أكثر الاستراتيجيات تأثيرًا في تحفيز الموظفين على تقديم أفضل أداء.

وتعطي باتشيلدير -مثل كثير من القادة- أهمية كبيرة للقهوة في كل صباح، وهي أيضًا تتناول تشكيلة من الفيتامينات للحفاظ على صحتها.

خواطر حول الروتين الصباحي لتشيريل باتشيلدير

يُعجبني أن باتشيلدير تستخدم الموسيقى كي تتمكن من الدخول في الإطار الذهني المناسب في الصباح، والحق أنني أجد في نفسي صدى لهذا الأمر؛ إذ إنني أيضًا أستخدم الموسيقى وأصل للنتيجة نفسها. (رغم أنني أستعمل نمطًا آخر من الموسيقى، لغرض آخر).

تملك الموسيقى تأثيرًا كبيرًا علينا، يمكنها أن تلهمنا، وتشحننا بالطاقة، وتساعدنا على التركيز، وتستدعي بعض مشاعرنا الدفينة. إن لم تكن الموسيقى جزءًا من نظامك اليومي، فإنني أُشجعك على أن تُجرِّب، وتلاحظ تأثيرها عليك. جرِّب مثلًا أن تستمع إلى مقطوعة موسيقية على البيانو أثناء القراءة، هل يساعدك هذا على التركيز أم يشتت انتباهك؟ أو استمع إلى موسيقى الروك المفضلة لديك وأنت تمارس الرياضة، هل يجعلك ذلك تشعر أنك مشحون بالطاقة؟ يمكنك أيضًا أن تُجرِّب الاستماع إلى موسيقى مُلهمة(4) أثناء كتابة يومياتك، هل يساعد ذلك على جعل الكلمات تتدفق على الورق؟

لقد اعتدت حتى سنوات مضت أن أكتب والصمت يحيط بي؛ لأنني افترضت أن الموسيقى ستشتت انتباهي، وقد كانت كذلك بالفعل إلى حدٍّ كبيرٍ. ثم بدأت أحاول أن أكتب بينما أستمع إلى موسيقى الروك أو ما يُسمَّى موسيقى العصر الجديد(3)، أو الموسيقى الراقصة، أو حتى موسيقى الريف(2)، بلا فائدة حتى كدت أستسلم للفشل. ثم اكتشفت مؤخرًا أن الموسيقى الكلاسيكية -خصوصًا المقطوعات التي تؤدَّى على البيانو- تزيد من حدة تركيزي، وتساعدني على مزيد من الإنتاج.

فلتجرب إذًا، لعلك تعثر على نمط من الموسيقى يتوافق بالضبط مع الأنشطة التي تمثل لك جزءًا من روتين كل صباح.

ويُعجبني أيضًا أن باتشيلدير تتناول طعامَ الإفطار كلّ صباحٍ، وذلك يمنح عقلها وجسمها ما يلزمهما من وقودٍ، يجعلهما جاهزين لمواجهة ما بقي من اليوم. وهي تحرص على أن يكون فطورها صحيًّا رغم أنه يختلف في حال السفر عنه في حال الاستقرار في منزلها.

إذا كنت ممن يُهمِلون وجبة الإفطار، فعليك أن تُعيد التفكير في أمر تغيير نظامك الصباحي بحيث يكون لها مكانٌ فيه. لا مانع من أن تُدلِّل نفسك، حتى لو اقتضى الأمر أن تستيقظ ربع ساعة مبكرًا عن موعدك.

إن تناوُل الأطعمة الصحية في الصباح، ولا سيَّما تلك الغنية بالبروتين، سوف يشحنك بالطاقة ويساعدك على التركيز. وسوف يُحسِّن أيضًا مستوى التحول الغذائي في الجسم، وينظم مستويات الطاقة على امتداد اليوم.

والإفطار ذو المحتوى العالي من البروتين سيجعل من السهل عليك أن تتجنب الوجبات الخفيفة الغنية بالسكر، مثل الكعك والمخبوزات على الطريقة الدانمركية، وقوالب الشوكولاتة، وكلها أطعمة ترفع مستوى السُّكَّر في الدم إلى حدٍّ فظيع، وتؤدي بك لا محالة إلى ما يُسمَّى «تدهوُر مستوى الطاقة في منتصف النهار». أما بالنسبة لشُرب القهوة، فإنني من الداعين إلى ذلك طالما كانت كمية الكافيين في إطار المعقول. إن المبالغة في استهلاك الكافيين قد تجعلك تشعر بالعصبية، وتسبب لك حرقة في المعدة، وتقلصات في العضلات، بل قد تؤدي إلى القلق المرضي.

أنا شخصيًّا أستهلك تقريبًا أربعمائة ميليجرام من الكافيين كل يوم، مائتان في الصباح، ومثلهم في منتصف النهار، هذا هو القَدْر المثالي بالنسبة لي. إنني

أُدرك على كل حالٍ أننا شخصان مختلفان، وقد تجد أنت أنَّ أداءك يكون أفضل عند استهلاك كمية أكبر من الكافيين، أو كمية أقل؛ لذا فإنني أُشجعك -كما أفعل في كل مرة في هذا الكتاب- على أن تجرب شيئًا مختلفًا. يمكنك تجربة كميات مختلفة؛ مائتي ميليجرام بدلًا من أربعمائة، كما يمكنك أن تجرب أوقاتًا مختلفة من اليوم، مثلًا، تناول كل الجرعة اليومية من الكافيين في الصباح بدلًا من تقسيمها إلى شطرين. يُمكنك أيضًا أن تُجرِّب أنواعًا أخرى من المشروبات التي تحتوي على الكافيين، القهوة مثلًا بدلًا من الإسبريسو. (أنا شخصيًّا أفضِّل الأخير).

لاحظ أن تأثير الكافيين يختلف من شخصٍ لآخر، والطريقة الوحيدة لكي تصل إلى التوازن المناسب، وتستفيد منه الاستفادة القصوى، هي بإجراء بعض التجارب وملاحظة مدى تأثيرها

عليك.

إن الروتين اليومي لباتشيلدير يمنحها القدرة العقلية على التحمل والطاقة اللازمتين لمواجهة التحديات التي تتضمنها إدارة شركة عالمية تملك سلسلة من مطاعم الوجبات السريعة، ولا شكَّ أن ذلك شيء جدير بالاعتبار وأنت تصمِّم روتين الصباح المناسب لك.

الـروتين العـاشـر: ريـتـشـارد برانـسـون وصبـاحـه ذو الطـاقـة القصوى



لقد أسَّس في سبعينيات القرن العشرين الشركة التي ستصبح يومًا ما المنظمة التجارية العملاقة Virgin Group. ويُعدّ هذا الكيان اليوم تَكتُّل شركات كبيرة يشرف على أكثر من أربعمائة شركة منفصلة، تعمل في مجالات متعددة، من السفر والترفيه إلى الرعاية الصحية، والفضاء الجوي والاتصالات، وقد لعبَ برانسون دورًا محوريًّا في إطلاق كل هذه المشروعات تقريبًا. لا شكَّ أن برانسون لديه شغف عميق ورؤية، فمن الصعب أن يُنشئ المرء مئات الشركات، ويحولها إلى مشاريع ناجحة من دون التمتع بهاتين الصفتين، غير أنهما فقط ليستا كافيتين لمساعدة برانسون في مواجهة التحديات اللا نهائية التي تواجهه أثناء اليوم.

ليس من المُستغرب إذًا أن يعتبر برانسون أن الروتين اليومي الذي يتبعه له دور محوري في نجاحه.

يـتـكون الـروتين الصبـاحـي لبـرانـسون مـن ثـلاث ممارسات أساسية:

١ - الاستيقاظ مبكرًا.

٢ - الرياضة.

٣ - قضاء بعض الوقت مع الأسرة.

يبدأ برانسون يومه في تمام الخامسة صباحًا كل يوم، وهو يؤكد أنه بطبيعته من محبي الاستيقاظ مبكرًا، ويُرجع قِسطًا كبيرًا من قدرته على الإنجاز إلى هذه العادة. يقول برانسون على مدوَّنته:

«لقد تعلمت -بعد خمسين عامًا من العمل في مجال الأعمال- أنني إذا استيقظت مبكرًا فيمكنني أن أنجز قدرًا أكبر في يومي، وبالتالي في حياتي كلها».

يركز برانسون على ممارسة الرياضة بمجرد استيقاظه من النوم، وهو يشعر أن النشاط البدني ليس فقط يشحذ ذهنه، وإنما أيضًا يُعَزِّز طاقته. وقد صرح برانسون في حوار إعلامي عام ٢٠١٣ بقوله:

«لا شيء يفوق هرمون الإندورفين الذي ينتج عن تدريبات اللياقة، وذلك القدر الهائل الذي يندفع في الجسم معها».

وتأخذ الرياضة عند برانسون أشكالًا مختلفة تبعًا لموضع إقامته ولحالته

المزاجية، فهو في بعض الأيام يستمتع بلعب التنس، ويفضل في أيام أخرى ممارسة السباحة أو رياضة الهرولة، أو التزلج الشراعي(1).

يقضي برانسون بعض الوقت مع أسرته بعد انتهائه من ممارسة الرياضة، وهو يشعر أن ذلك يضعه في حالة عقلية مفعمة بالصحة، تمكِّنه من مواجهة تحديات اليوم المتعلقة بإدارة أعماله.

خواطر حول الروتين الصباحي لريتشارد برانسون

كما لاحظت -عزيزي القارئ- في هذا الجزء من الكتاب، فإن كثيرًا من الشخصيات الناجحة التي استعرضنا طقوسها الصباحية يبدأون يومهم في الصباح الباكر، ومعظمهم يفعل ذلك بهدف زيادة قدرتهم على الإنجاز، وبرانسون ليس استثناءً من ذلك. أُضيف إلى ذلك تأكيده على الأهمية القصوى للنوم، خصوصًا لأولئك الذين لديهم جدول عمل مكدس بالمهام. كتب برانسون على مدونته:

«النوم له أهمية قصوى في حياة الإنسان المثقل بالأعباء، وأنا أحاول أن أحصل عليه في أي وقت وفي أي مكان، خاصة عندما أكون مسافرًا بالطائرة».

نستخلص من ذلك أنه رغم استيقاظه مبكرًا من النوم كل صباح، فهو حريص على ألا يبخل على نفسه بالنوم لفترة كافية.

«هل من الضروري أن نستيقظ في الساعة الخامسة صباحًا؟» تحت هذا العنوان أعلنت في هذا الكتاب أن الاستيقاظ مبكرًا ليس له قيمة كبيرة في حد ذاته. إذا قررت أن تكون ممن يستيقظون مبكرين، فيجب أن ينبع ذلك من رغبتك في تحقيق أهداف محددة (اُنظر تحت عنوان: أهمية وجود القصدية)(0). يجب أن تستيقظ وأنت على استعداد لتوجيه بعض الجهد لتحقيق أهدافك من ذلك اليوم.

يسمح الاستيقاظ مبكرًا لبرانسون ببداية مبكرة ليومه، وهو بلا شك يصير قادرًا على أداء مهام أكثر مما لو تأخر موعد استيقاظه، غايته إذًا هي مضاعفة قدرته على الإنجاز.

أما ممارسة الرياضة فهي حجر الزاوية في نظامه الصباحي اليومي، وهو يشعر أنها تملأ عقله وجسمه بالوقود اللازم لهما، وتُحِدُّ تركيزه، وهي كذلك تجعل برانسون يشعر بالحيوية.

وأنا أجد لهذا الأمر صدى في نفسي، ورغم أنني أقضي وقتًا أقل منه في ممارسة الرياضة في الصباح، فإن التمارين التي أقوم بها تملؤني بالطاقة. إذا وجدت أنك تشعر بالخمول أو تَشَوُّش الذهن عند استيقاظك، فجرِّب أن تخرج لتمارس بعض المشي السريع؛ أي الهرولة. أو قُم بأداء تمارين الضغط عشر مرات، أو تمارين القرفصاء خمس مرات. ينبغي أن تفعل شيئًا لتحريك جسمك، وأعدك أنك سوف تشعر حينئذٍ بأنك في قمة نشاطك وصفاء ذهنك.

ويرى برانسون أن قضاء وقت مع أسرته في الصباح يضعه في حالة عقلية تسودها الإيجابية، وهو يُثمِّن ذلك التأثير الذي يساعده على التعامل بفاعلية مع مهام اليوم.

إذا لم يكن من عادتك أن تقضي الوقت مع شريك حياتك وأطفالك في الصباح، فإني أقترح عليك أن تبذل شيئًا من الجهد كي تفعل ذلك، ولو فقط كي تلاحظ تأثير ذلك على توجهاتك بقية اليوم. ولا شك عندي أنك سوف تشعر بمزيد من التفاؤل والثقة.

لا تقلق إن لم تكن قادرًا على أن تخصص ساعة كاملة لأسرتك، فالأمر لا يحتاج أكثر من دقائق قليلة، وسوف تجد لهذه الدقائق تأثيرًا جوهريًا على تفكيرك فيما بقي من اليوم. وذلك التأثير سيُمكنك من أن تصل إلى النغمة الصحيحة ليومك كله.

أفكار أخيرة حول استخدام الروتين الصباحي

"من المؤكد أن لديك القدرة على تغيير حياتك بنفس الطريقة التي أثّرتْ قراراتك السابقة في ظروفك الحالية إلى حدٍّ كبيرٍ، فستؤثر القرارات التي تتخذها من الآن فصاعدًا على ظروفك المستقبلية. وهذا يمنحك القوة لأنه يعني أنك في موقع السيطرة."

عليك أن تقرر كيف تقضي صباحك. هل تريد أن تضغط زر الغفوة مرارًا وتكرارًا، وفي النهاية تسحب نفسك من السرير وأنت تشعر وكأن حافلة صدمتك؟ أم تريد أن تقفز من سريرك مليئًا بالطاقة والشغف؟

هل تريد تضييع ساعات الصباح في مشاهدة التلفزيون والتصفح على مواقع التواصل الاجتماعي؟ أم تفضل أن تبدأ صباحك بنشاط وتضاعف إنتاجيتك بصورة هائلة؟
القرار يعود لك تمامًا.

إذا كنت ملتزمًا بإنشاء روتين صباحي يهيئك للنجاح خلال اليوم، فإنني أوصيك بالقيام بأمرين الآن.

أولًا: اكتب في ورقة التزامك بالروتين ونيتك وهدفك الذي تود أن تحققه، وقم بلزق الورقة في مكان ما تراها كل صباح. لا داعي أن يكون الكلام معقدًا ولا بليغًا.

في الواقع، كلما كانت الكلمات أبسط، كان ذلك تأثيره أفضل. وهذا مثال على ذلك:

«أتعهد بإكمال روتيني الصباحي اليوم لأنني أريد أن أكون أكثر ارتياحًا واسترخاءً».

ستؤدي كتابة التزامك وهدفك إلى تركيز انتباهك وتوضيح ما تريد تحقيقه. وفي الوقت نفسه، فإن رؤية أهدافك مكتوبة في ورقة أمام عينيك كل صباح

ستحفزك على بدء الروتين الخاص بك.

ثانيًا: ابحث عن شريك لك في الروتين؛ حيث تكون وظيفته أن يساعدك على التمسك بالتزامك. سيسألك أو ستسألك يوميًّا عما إذا كنت قد أكملت روتينك الصباحي. ستميل أكثر للتمسك بروتينك إذا كنت ستخبره/ ها أنك نجحت أو فشلت في ذلك.

بعد بضعة أسابيع، لن تحتاج إلى التزامك الكتابي ليكون بمثابة محفِّز. ولن تحتاج إلى شريكك في الروتين. مع التكرار المستمر، سيصبح روتينك الصباحي جزءًا لا يتجزأ من يومك، مثله مثل تنظيف أسنانك. لكن في البداية، عندما تتبنى هذه العادة، يمكن أن تكون الوسيلتان لا غنى عنهما.

> حان الوقت الآن لتقرر ما إذا كنت تريد تعيش حياة استثنائية، كل صباح. لديك كل الأدوات التي تحتاجها لتحقيق هذا الحلم.

يسعدني أن أسمع أخبارك وأنت تبتكر روتينك الصباحي وتقوم به وتعدِّله حسب جدولك اليومي. تواصَلْ معي في أي وقت لتخبرني عن تقدُّمك وشارك معي تحدياتك.

نبذة عن الكاتب

ديمون زهاريادس هو لاجئ عمل بشركات كبرى وعانى لسنوات طويلة من اجتماعات غير ضرورية، ورسائل لا تلقى ردًّا من زملاء العمل، وبيئة عمل مليئة بالتوتر، ثم قرر أن يعمل لصالحه بشكل مستقل. واليوم، أصبح رائد مؤسس لمدونة «فن الإنتاجية» ArtofProductivity.com بالإضافة إلى كونه مؤلفًا لمجموعة كبيرة من الكتب حول إدارة الوقت والإنتاجية.

في أوقات فراغه، يستغل موهبته في كتابة وتحرير إعلانات حملات التسويق بالمحتوى التي تطلقها الشركات التجارية الأسرع نموًا في الوقت الراهن لجذب الزبائن.

يعيش ديمون في جنوب كاليفورنيا مع زوجته الجميلة الداعمة له وكلبهما اللطيف. وهو حاليًّا متشوِّقٌ لعيد ميلاده الخمسين.

هوامش

(60) لمزيد من المعلومات عن Decision Fatigue أو الملل في اتخاذ القرار:

https en.wikipedia.org/wiki/Decision_fatigue//:
Snooze button (59)

(58) لمزيد من المعلومات عن اضطراب النوم، يمكنك زيارة الرابط التالي:

https://www.nhlbi.nih gov/health/health-topics/topics/sdd/why.

(57) لمزيد من المعلومات عن كيفية قياس جودة النوم يمكنك زيارة الرابط التالي:

https www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18929313//:

(56) لمزيد من لمعلومات عن دورات النوم والنوم المتقطع، يمكنك زيارة موقع جامعة جونز هوبكينز:

httpwww.hopkinsmedicine.org/news/media/releases/sleep_interruptions_worse_for_mood//:
than
. Air humidifier(55)

(54) يمكنك قراءة مقال عن أضرار الضوء الأزرق وتأثيره على النوم، المتاح على موقع جامعة هارفارد من خلال الرابط التالي:

http www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side//:

(53) لمزيد من المعلومات عن تأثير النوم متأخرًا على الإنتاجية، يمكنك زيارة الرابط التالي:

(52) لمزيد من المعلومات عن هذا الكتشاف يمكنك زيارة الموقع التالي:

mindful meditation (51)

(50) لمزيد من المعلومات عن تأثير درجة الحرارة بجودة النوم، يمكنك زيارة الموقع التالي:

https www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18192289//:
timer (49)

(48) لمزيد من المعلومات عن ديون النوم sleep debts، يمكنك زيارة الموقع التالي:

https /www.scientificamerican.com/article/fact-or-fiction-can-you-catch-upon-sleep//:
cardiovascular exercise (47)

(46) لقراءة المزيد عن فوائد كتابة المذكرات بخط اليد بدلًا الكتابة على الكمبيوتر أو الموبايل يمكنك زيارة الموقع التالي:

http://journals sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797614524581.

(45) لمزيد من المعلومات عن:

https /today.yougov.com/news/2015/06/02/sleep-and-dreams//:

(44) لمزيد من المعلومات عن تأثير الضوء الأزرق على النوم يمكنك زيارة الموقع التالي:

http://www.health harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side.

(43) المرجع السابق:

http www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side//:

(42) يمكنك قراءة دراسة عن التوتر وتأثيره على النوم من خلال الرابط التالي:

https://www.ncbi. /nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3538178

(41) لمزيد من المعلومات عن اكتساب العادات يمكنك زيارة الموقع التالي:

http onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ejsp.674/abstract//:

(40) يمكنك قراءة المزيد عن تصميم بيئة تدعم العادات السليمة من خلال الرابط التالي:

https www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22390518//:

(39) لمزيد من المعلومات عن جداول الأعمال والإرهاق الجسدي والعقلي:

http oem.bmj.com/content/60/suppl_1/i47.full//:
stretching exercises (38)
Kapalabhati Pranayama (37)
Cryotherapy (36)

(35) تدوينات مصورة على اليوتيوب (المترجمة).

quality time (34)

4-hour workweek (33)

podcast (32)

Angel investor (31)

kickboxing (30)

Tools of Titans (29)

Transcendental meditation (28)

mantra (27)

Dips (26)

Pu-ehr (25)

Therapeutic intervention (24)

Mindful meditation (23)

stretching (22)

rowing (21)

Type A personality في الأصل (20)

Exercise bike (19)

stretching (18)

pushups (17)

squats (16)

metabolism (15)

Self discipline (14)

Autopilot (13)

comic strips (12)

Start up company (11)

Protein bar (10)

stretching (9)

different strokes for different folks (8)

Yerba Mate Chai (7)


mohamed khatab

Table of Contents


mohamed khatab